

ВЕСТА[®] *elle*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (244) 2015

16+

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15.05.1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 августа 2015 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 августа 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2677.

Тираж 305700 экз.

Общий тираж 529847 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Осенова

КОСМЕТИКА

- Кому вершки, а кому корешки.
- Двойное очищение и увлажнение.
- Средство дачное.
- Не пропустите арбузный сезон.
- Крем или лосьон?
- Если карандаш подсох.
- После бессонной ночи.
- Пришло время для сыворотки.
- «Молодые» брови.

САЛОН КРАСОТЫ

- Тренды нового сезона.
- Прическа в романтическом стиле.
- Мытье желтком по всем правилам.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Стань звездой!
- Просто и быстро приводим в порядок тело: снимаем усталость ног, используем скраб, убираем лишний загар с локтей, делаем «водный» маникюр без воды, готовим подолшвы под колготки.
- Этот коварный стресс.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении бессонницы, язвы, склероза, гипертонии, радикулита, кашля.

● «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка с поперечными жгутами, туника-кольчужка, связанные на спицах, и ажурное болеро, связанное крючком.
- Декор булавами.
- Сумка «два в одном».
- Цепочки в тренде.
- Чудо-ожерелье.
- Абажур из тарелок.
- Башмачки для малыша и не только.
- Свяжите модный шарф... на руках.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Мелочи незабываемой свадьбы.

ВАШ СТИЛЬ

- В деловом стиле.
- Блузки для офиса и не только.
- Модные кольца.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Пока еще много овощей.

ХОЗЯЮШКЕ

- Пирог с цепочками и гайками.
- «Рассол» для полотенец.
- Грибы про запас.
- Щетка для кукурузы.
- Замороженные... орехи.
- Бахчевые на десерт. ● «Побейте» рыбу.

ИНТЕРЬЕР

- Не просто ящики.

ВАШ САД

- Калина красная.
- Шиповник, или роза морщинистая.
- Овощехранилище на дому.
- Биографиты — рисунки мхом.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Тест. Спи, моя радость, усни...
- Хочу в баню.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Как стать для своего избранника женщиной-мечтой.
- Тест. Дресс-код: а что у вас под одеждой?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Когда любовница становится женой.

МУЗЫ УСПЕХА

- «Альфред Хичкок предпочитает блондинок!»

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Детские мечты знаменитостей.
- И «полный метр», и сериал: Ольга Красько и Ольга Кузьмина.

ЭТИКЕТ

- Держите нож крепче, а вилку свободнее.
- Дамы — вперед!
- Обед на скорострель?
- «Как дела?»

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- На голодном пайке.
- Вон из дома!
- А поговорить?!

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Галина Орлова. Полюби меня, мама!

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Диета от Клаудии Шиффер. ● Как пережить расставание.
- Носки для вазы. ● Неузнаваемые.
- Как вырваться из заколдованного круга.
- Мальдивы во спасение. ● Вместо мускулистого мужчины.
- А можно много мужей! ● Бестолочь.
- Хотите замуж, езжайте в Австралию или Гренландию.
- И многое другое.



ОТ СВОЕЙ ПУЛИ НЕ УЙДЕШЬ!

Все-таки наши судьбы, наверное, где-то уже записаны — то есть, предопределены. Как иначе можно объяснить то, что произошло с неким Генри Зигландом, жившим в конце XIX века. Его поведение — мягко говоря, неджентльменское, а точнее говоря, аморальное — повлекло за собой настоящую трагедию: он разорвал отношения со своей возлюбленной, и обманутая девушка, не выдержав позора, покончила с собой. Ее брат, желая отомстить обидчику сестры, подкараулил Зигланда, когда тот прогуливался по своему участку, и выстрелил в него из ружья. Посчитав свою «миссию» выполненной и не желая сидеть в тюрьму, он застрелился сам.

Однако Зигланд оказался только ранен, пуля прошла навылет и вонзилась в ствол росшего неподалеку дерева. «Нехороший человек» Генри посчитал себя «везунчиком»...

Прошло несколько лет. Генри, занимаясь расчисткой своего участка, надумал спилить несколько деревьев, в том числе и то самое — с пулей. Но ствол его был слишком большим, и задача казалась невыполнимой. Тогда Зигланд решил просто взорвать дерево. Обложил его динамитными шашками, поджег фитили... От взрыва пуля, сидевшая в стволе дерева, с огромной скоростью вырвалась на свободу и, попав прямо в голову Генри, убила его на месте!



НА ЧТО ТРАТИТСЯ ЖИЗНЬ?!

На этот вопрос ответов можно дать с избытком, и каждый человек найдет свои «точки соприкосновения» с бытием. Но, оказывается, огромное количество времени из нашей, в общем-то не такой уж и длинной, жизни тратится на мелочи — буквально ни на что! Хотите пример? Пожалуйста! Несложный подсчет показывает, что горожанин в среднем просто на ожидание зеленого сигнала светофора тратит за жизнь... две недели! А сколько вокруг нас таких мелочей?!

НА СОН ГРЯДУЩИЙ

В каждой стране существуют свои ритуалы укладывания детей спать. Французы, например, не церемонятся: время пришло, ребенок и его любимая игрушка — «В постель!». Итальянки, наоборот, «церемонятся» по часу и больше, пока не смогут излить на свое чадо всю нежность и ласку, на какую способны. В Австралии общесемейный ритуал: зубки почистили, молочка выпили и — на боковую, причем, все — там рано ложатся спать. Российские детишки обожают сказки на ночь, пока сон не смежит веки — либо детишкам, либо сказочникам!.. Норвежцы хитрят: зажигают на тумбочке рядом с детской кроваткой ночной фонарик, который «потухнет лесной гном, когда блеснет первый луч солнца...»; конечно, фонарик автоматически погаснет минут через 30-40, но малыш уже успеет уснуть. А вот гватемальцы поступают, наверное, интереснее — и мудрее! — всех: у каждого ребенка в изголовье кровати шесть крошечных кукол каждый вечер ожидают его рассказы о приключившихся с ним за день неприятностях: каждой кукле — по истории. Потом все шесть перемещаются под подушку, а утром вновь занимают свое место у изголовья — только все ребячьи тревоги они «отправили» вслед за луной — в прошлое...



С УЛЫБКОЙ — И СЕРЬЕЗНО

ПРЕДСКАЗАНИЕ, СБЫВШЕЕСЯ ЧЕРЕЗ 100 ЛЕТ

Интересно, думал ли великий Жюль Верн, сочиняя свои фантастические романы, о том, что они могут сбыться?! А ведь из 108 прогнозов писателя-провидца осуществилось 98! Вот так-то!!

Наверное, самое примечательное совпадение с тем, что осуществилось в реальности, связано с жюльверновской дилогией о космическом полете — «Из пушки на Луну» и «Вокруг Луны». Три главных героя этих романов, сидя в достаточно комфортабельном снаряде-ракете размером 3,65 м и весом 5,5 т, выстрелом из огромной пушки-колумбиады стартовали с полуострова Флорида, облетели Луну и благополучно привоинились на родных просторах Тихого океана.

Через сто лет, в 1968 году, трое американских астронавтов на корабле «Аполлон-8» (спускаемая капсула размером 3,6 м и весом 5,6 т) стартовали с мыса Канаверал на полуострове Флорида; дело было в декабре, как и у Жюль Верна. Астронавты благополучно привоинились на родных просторах все того же Тихого океана в четырех милях от точки, указанной романистом.

Вот вам и вымысел писателя-фантаста!



ЛУЧШЕ — НЕ ПЕРЕВОДИТЬ!

В международном общении принято имена людей и названия городов не переводить, а давать их так, как они звучат в оригинале. И это правильно — потому что иначе курьезов, а то и чего похуже, не избежать. Согласитесь, что, например, «Вольф Мессинг» звучит для нас очень даже впечатляюще, а вот то же самое, но в переводе —

«Волк Латунь» или «Волк Латунный» — как-то не очень. Но для немцев-то имя знаменитого экстрасенса и ясновидца звучит именно как «Волк Латунь»!..



Или, например, название небольшого немецкого городка — Kissing — для нас звучит просто как «Киссинг», а для немцев оно же воспринимается гораздо романтичнее — «Поцеловать». О как! Представьте, какой-нибудь немецкий прохожий объясняет такому же немецкому автотуристу, как попасть в нужное ему место: «Как проедете Поцеловать, сразу направо!»...

ПЯТНАДЦАТИКРАТНАЯ ТРОЙНЯ ГРАНАТЫ

Нам, скорее всего, никогда не суждено узнать, чем руководствуется в своих «предписаниях» непредсказуемая женщина по имени Судьба. Кого Шанель она отвела роль создательницы «маленького черного платья», Валентине Терешковой — покорительницы космического пространства, Екатерине Великой — просвещенной и деятельной императрицы. А вот скромной итальянке Маддалене Граната Судьба отвела роль... мамы. Да не простой! Граната родила детишек 15 раз, и каждый раз — тройню! Другой маме и одной тройни бы «хватило», а у Маддалены только две проблемы были: придумывать очередным детям имена, и не забывать имена уже даденные!..



Мы встречаемся с Димой уже около года. Мы с ним — две половинки, и я не хочу его терять. Отношения у нас прекрасные, но... Как-то я нашла у него фотографию его бывшей девушки. Спросила, кто это. Он ответил, что встречался с ней до меня и любил ее. А теперь он любит меня. Больше о ней мы не говорили, а сам он, тем более, ничего о ней не рассказывает. Недавно в постели он называл меня ее именем — и мы поссорились.

Дима просил у меня прощения, обещал, что больше о ней не вспомнит, тем не менее, ни ее фотографий, ни писем он так и не выбросил.

О чем это может говорить? Может быть, он все еще любит ту девушку, только теперь тщательно это от меня скрывает?

Может, и любит, потому и скрывает свои бывшие чувства от Вас. И, вообще-то, имеет на это право. Лезть к Диме с расспросами, требовать от него, чтобы он забыл свою бывшую любовь, выбросил письма с фотографиями и поклялся, что больше не будет думать о ней — не надо. Во-первых, потому что это бесполезно — он никогда Вам не скажет, что и о ком он думает. Во-вторых, никому не нравятся, когда к нему лезут в душу, да еще и контролируют его жизнь, причем, не только настоящую, но даже прошлую. Поставьте себя на место Димы: Вам понравилось бы, если бы Ваш любимый человек постоянно ревновал Вас к прошлому, лез к Вам в душу и постоянно копался там, стараясь навести в ней порядок — такой, какой удобен ему? Наверняка, не понравилось бы. Пусть Дима разбирается со своей любовью и со своей душой сам. Не мешайте ему. Наберитесь терпения и ждите.

Папа ушел от нас с мамой, когда мне было 5 лет. И, сколько я себя помню, мы всегда жили вдвоем с мамой. Год назад мама умерла, но теперь объявился отец, которого я не видела 20 лет и совсем не знаю. Он не был даже на маминых похоронах, а теперь хочет, чтобы я пришла к нему. А почему бы ему не прийти ко мне? И что у нас с ним общего? О чем нам с ним говорить?

А вообще — странная ситуация: 20 лет он ничего не хотел знать обо мне, ему было безразлично, как мы живем, какие у нас проблемы, какие успехи...

Но странное дело — я боюсь, что не понравлюсь ему. Подскажите, как мне поступить.

Вам непременно надо пойти и познакомиться с новым для Вас человеком, а то будете всю жизнь жалеть, что струсили и не пошли. Вести себя при этом надо спокойно, серьезно и просто — ничего не ожидая от этой запоздалой встречи, ни на что не рассчитывая и ничего не опасаясь. Никто из вас никому ничего не должен. Время сводить счеты безвозвратно ушло.

А в том, что папа не собирается приходить к Вам, а просит прийти Вас, есть свои положительные стороны: Вам не надо готовиться к этой встрече, продумывать, прибираться в доме, готовить угощение...

Раз он Вас зовет, значит, хочет что-то сказать или о чем-то с Вами поговорить. Спокойно идите и слушайте, что он Вам скажет.

Но что бы отец ни сказал, не торопитесь с обвинениями, упреками, укорами, слезами. В такой ситуации вообще лучше слушать, чем говорить.

А нравиться ему Вы не обязаны — это же не жених, а отец. Вы — его дочь, плоть от плоти. Его продолжение в этой жизни.

Если Вам будет трудно решить, что ответить, лучше уйти просто молча, чтобы, не разобравшись, не наговорить лишнего и не испортить отношения, которые, возможно, с этой самой встречи начнут как-то складываться.

Жизнь — штука сложная, не всем удается разобраться в ней сразу и правильно. А если кто-то что-то в ней сумел понять и хочет объяснить другому, надо быть ему за это благодарным. В конце концов, она все равно расставит все по своим местам.

Мы с моим любимым учимся в одном вузе: я на третьем курсе, он — на пятом. Нам с ним очень хорошо: мы прекрасно понимаем друг друга, у нас много общих увлечений и предпочтений. Я очень его люблю, а он ни разу не сказал мне этих слов, которых, наверное, каждая девушка ждет от своего парня, хотя мы вместе уже почти три года. Недавно я очень издали завела об этом разговор, надеясь, что мне удастся хотя бы таким способом «вытащить» из него это признание. А он сказал, что нам, вероятно, скоро придется расстаться, ведь когда он окончит институт, то поедет работать в другой город, а в какой, он еще сам не знает, но свою карьеру он хочет делать где-то там, далеко-далеко.

Раньше мы были едины во многих важных жизненных вопросах, и сами говорили об этом. Что же случилось? Может быть, он просто хочет бросить меня, потому что у него появилась другая девушка, а он это скрывает?

Может быть всё, что угодно. Но одно точно: свою жизнь он с Вами пока связывать не собирается. Скорее всего, и ни с какой другой женщиной тоже. Если он решил начать строить свою карьеру вдалеке от дома, то что он может Вам предложить, если его собственное будущее для него пока туманно?

но? Он сейчас не знает ни где он будет трудиться, ни где жить, ни сколько зарабатывать...

В такой ситуации одному устраиваться и обживать на новом месте легче.

А Вам ведь еще надо учиться, приобретать специальность, получать диплом. Если чувства ваши крепки, он, осмотревшись и устроившись на новом месте, сам примет решение: продолжать вам отношения или нет. Все это будет зависеть от многих слагаемых, и в том числе — будут ли там условия для создания семьи.

Ваш молодой человек сейчас находится как у того сказочного придорожного камня: «Налево пойдешь...». Не надо ему сейчас усложнять и без того сложную жизнь. Если это судьба — он обязательно к Вам вернется. Нет — каждый из вас будет строить свою Жизнь отдельно друг от друга. Вам сейчас ни в коем случае нельзя разрываться отношения. Ведь то, что он уезжает куда-то после окончания вуза, вовсе не означает, что он уезжает навсегда. Если он будет знать, что здесь его любят и ждут, он скорее вернется или позовет туда Вас. Живите, учитесь, переписывайтесь, общайтесь по скайпу и ждите свою судьбу.

Не знаю, к кому мне обратиться. Дело в том, что я иногда чувствую запах смерти — такой сладковато-хвойный с примесью запаха краски. И как только этот запах появляется вокруг меня, обязательно умирает кто-то из моих близких или знакомых (или уже умер).

Давным-давно, когда я еще училась в школе, у моей подруги умерла мама. Ее не бальзамировали, и когда я была на похоронах, то почувствовала этот ужасный запах, смешанный с запахом хвои — тогда венки были из настоящих хвойных веток. Прошло много лет, и я уже не помню, когда появился этот запах, предсказывающий или констатирующий чью-то смерть.

Недавно мы с мужем шли по улице, и опять появился этот запах. Я спросила, чувствует ли он запах хвои и краски. Он сказал — нет. На другой день у моей подруги умер отец. Я стала бояться и не знаю, что делать, как избавиться от этого навязчивого запаха. Думала уже идти к психиатру. Но, может быть, вы сможете помочь мне советом?

В те далекие времена, когда Вы учились в школе, а ветки в венках были натуральными, Вам довелось впервые столкнуться с этим непонятным и страшным явлением, имя которому — смерть. Прибавьте к этому гиперэмоциональность, присущую возрасту, которая может быть свя-

НАЕДИНЕ



существует какая-то тонкая связь с психоэмоциональным настроением близких Вам людей, и когда у них случается горе, Ваше подсознание «выталкивает» наружу то, самое первое и самое сильное впечатление ужаса смерти.

Примерно так же объясняются так называемые «вещие сны», в которых люди видят своих близких, попавших в беду, серьезно заболевших или находящихся под угрозой смертельной опасности.

У одних эти способности бывают сильнее, у других — слабее, некоторые их сознательно развивают, другие не обращают внимания на эти «знаки судьбы».

Если Вам не хочется быть предвестницей беды для своих близких и знакомых, не заостряйте внимание на преследующих Вас запахах, отвлекайтесь от мыслей, связанных со смертью, не рассказывайте никому о том, что Вы заранее почувствовали чью-то кончину.

Лучше попробуйте объяснить возникший ниоткуда запах с материалистической точки зрения: кто-то красит балкон, в соседнем дворе недавно спилили или сломали сосенку или елочку. Ведь нас пугает то, что неизвестно. А если удастся объяснить какое-то явление, оно сразу становится понятным и совсем не страшным. И даже если нет во дворе спиленной сосенки, убеждайте себя в этом. Сознательно делайте непонятное для себя объяснимым и обыденным. Поменьше об этом думайте и никому больше не рассказывайте о своих негативных ощущениях.

Когда я вышла замуж, то первые три года просто наслаждалась счастьем. Потом мы с мужем решили, что нам нужен ребенок, и он у нас родился — прекрасный мальчик.

И вот тут моего мужа как будто подменили. Еще год он «терпел», а потом сказал, что не готов быть отцом, и ушел от нас. Я не могу этого понять.

Он нормальный человек, у него хорошая стабильная работа, приличный заработок, он ведет здоровый и правильный образ жизни, вот только о родном сыне, который с каждым днем становится все интереснее и сообразительнее, даже ни разу не спросил. Материально он нам помогает, а общаться с ребенком категорически отказывается.

Я стараюсь вести себя с бывшим мужем доброжелательно и дружелюбно, никаких претензий не высказываю, отношений не выясняю и сама уже смирилась с тем, что у моего сына никогда не будет отца (хотя он живет неподалеку). Боюсь я другого: скоро мой сыночек подрастет и спросит, почему у всех деток есть папы, а у него — нет. Что мне ему ответить? Что его биологический

отец настолько самовлюблен и эгоистичен, что не допускает мысли о том, чтобы его сын стал частью его жизни?

Вряд ли ребенок поймет это.

Придумывать, что его отец был летчиком и героически погиб при исполнении служебного задания я не хочу, так же, как не хочу, чтобы у сына сложилось негативное отношение к отцу.

Как мне воспитывать мальчика, чтобы он не чувствовал ущербности из-за того, что растет в неполной семье?

Стоит ли мне вообще рассказывать сыну об отце, показывать его фотографии?

В своем письме Вы сформулировали непростые и важные вопросы, которые задает себе каждая женщина, вынужденная растить ребенка одна.

Попробуйте задать их бывшему мужу.

Вы и так взвалили на себя весь груз забот и ответственности за своего малыша, все проблемы воспитания сына. Но, кроме кормления и ухода, ребенку нужно еще очень много. И не все жизненные вопросы Вы сможете решить сами.

А что касается ущербности ребенка, растущего без отца, то от этого никуда не денешься. Даже если Вы изо всех сил станете оберегать малыша и никогда не касаться темы отсутствия у него отца, как только ребенок пойдет в детский сад, он сам столкнется с этой несправедливостью: за другими ребятами приходят папы, дети рассказывают, как вместе с отцами провели выходные, куда ездили в отпуск, чему папы научили их. А ему нечего будет рассказать и некого ждать, чтобы вместе пойти из садика домой. Дальше — больше: школа, подростковая дружба, первые романтические отношения...

При всем желании и самом большом старании Вы не сможете оградить ребенка от общества, в котором бытуют свои законы.

Конечно, он привыкнет. Не будет задавать Вам вопросы, которые Вам неприятны, будет любить Вас, жалеть и оберегать в разных жизненных ситуациях, но когда научится самостоятельно думать и оценивать происходящее вокруг, у него выработается и свое собственное отношение к отцу.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

зана и с не совсем устойчивой психикой тинейджера, и с формирующимся гормональным фоном. Впечатление — сначала очень яркое и пугающее — на время ушло в подсознание, а потом, через годы, под влиянием каких-то трагических событий снова всплыло.

Вероятно, у Вас, как у многих людей, су-

С ПСИХОЛОГОМ



ТРЕНДЫ НОВОГО СЕЗОНА

Среди главных тенденций наступающей осени можно выделить самые яркие

- Заколки-бантики, бантики на резинках для кос и даже оригинальные головные уборы, завязанные бантом.
- Пучки и узлы: самые разнообразные, гладко уложенные и слегка «растрепанные».
- Ретро: проборы по центру в стиле 70-х, волосы, уложенные волнами, шиньоны и бабетты.
- Глянцевая гладкость: прически с абсолютно гладкими и блестящими волосами.
- Косы: от простых до самых искусных переплетений.
- Геометрия: волосы, уложенные в стиле оригами, украшенные заколками геометрической формы.
- Кримп: гофрированные пряди, сжатые с помощью утюжка.
- Роскошная кожа: в моде заколки, ободки и другие аксессуары из кожи.
- Волосы, заправленные под воротник, выступают в качестве отдельной укладки.
- Перекрученные пряди и разнообразные твисты выступают в качестве декоративного элемента прически.
- Узел на макушке: высокий акцент модной прически.
- Хвосты и хвостики: хит нового сезона — высокий хвост, уложенный набок и зафиксированный эффектной заколкой.

МЫТЬЕ ЖЕЛТКОМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Отлично восстанавливает структуру волос мытье головы не шампунем, а яйцом. Не думайте, что это отсталый старушечий метод.

Просто яйцо, которое вы станете использовать вместо шампуня, надо предварительно освободить от белка, ведь именно он заваривается в теплой воде, затем желток хорошенько взбить и смешать с 1 ст. ложкой кипяченой воды и 1 ст. ложкой водки.

Вот тогда самодельный «шампунь» будет не только легко наноситься. С его помощью вы уберете излишнюю жирность кожи головы и прикорневой зоны волос, хорошенько напитаете волосы и укрепите их.

Нанесите домашний яичный «шампунь» на волосы, хорошенько помассируйте кожу головы и смойте достаточно теплой водой.



ПРИЧЕСКА
В РОМАНТИЧЕСКОМ
СТИЛЕ



Эту прическу вы сможете сделать даже утром спросонья. А, главное, она требует некоторой небрежности в выполнении и прекрасно смотрится и на волосах, которые вам некогда было вымыть ни вечером, ни с утра.

Зачешите волосы на один бок и начинайте плести небрежную косу «рыбий хвост» по принципу французской косы, забирая прядки потоньше и поаккуратнее с той стороны, где волос осталось меньше, и потолще с той стороны, на которую вы их зачесали.

Заплетите косу по диагонали через затылок и, закончив ее под левым ухом, доплетите свободные волосы до конца и уложите косу в узел под правым ухом.

С этой прической можно пойти и на работу, и на учебу, и на свидание.



Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

АРБУЗНЫЙ ЛОСЬОН

Разомните 10 ст. ложек арбузной мякоти, через 2 часа слейте образовавшийся сок, добавьте к нему 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку соли и 200 мл водки. Все перемешайте, перелейте в бутылку темного стекла и храните в холодильнике.

Протирайте лосьоном кожу головы и наносите на волосы за 1,5-2 часа перед каждым мытьем. Затем мойте голову шампунем.



Лосьон укрепляет корни волос, увлажняет их и придает волосам гладкость. Особенно быстро и хорошо он приводит в порядок волосы, пострадавшие от солнца. По этому же рецепту можно приготовить лосьон из дыни.

МАСКА ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ

Смешайте по 1 ст. ложке касторового или репейного масла и меда, добавьте желток и 2 ст. ложки измельченного алоэ. Нанесите маску на кожу головы и волосы пеньем, оберните голову

полиэтиленовым пакетом и повяжите поверх него махровое полотенце. Через 1,5 часа вымойте голову с шампунем и ополосните разведенным пополам кипяченой водой живым пивом. Маску лучше делать вечером, чтобы запах пива до утра успел выветриться.

Маска прекрасно устраняет излишнюю сухость и ломкость волос, пострадавших от солнца или чрезмерного использования укладочных средств.



Подготовила Галина УШАКОВА

ДВОЙНОЕ ОЧИЩЕНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ

Я никогда не ложусь спать, не убрав с лица косметику, но не понимаю, почему, просидев весь день дома без косметики, вечером я должна тщательно очистить кожу? От чего? Неужели недостаточно просто умыться?

Не только косметика требует удаления. За день пребывания дома Вы все равно скопили на коже пыль, пот, излишки кожного сала. Именно их и следует убрать вечером. Для этого достаточно умыться и протереть кожу лосьоном, чтобы закрыть поры и восстановить pH кожи. А поскольку ночью кожа интенсивнее впитывает влагу, чем днем, то не помешает и легкий увлажняющий крем.

Конечно, если у Вас нормальная, абсолютно беспроблемная кожа, можно обойтись умыванием и кремом. Но если она сухая, жирная или проблемная, хорошее очищение нужно ей и утром, и вечером.



СРЕДСТВО ДАЧНОЕ

Вам предстоит провести весь день на солнце в ветреную погоду, убирая урожай? Перед тем, как начать работы на огороде, соберите с увядающих роз горсточку лепестков, залейте чуть теплой или прохладной кипяченой водой, чтобы она только прикрывала лепестки, и оставьте на несколько часов.

Когда работа будет закончена, умойтесь, сорвите несколько листьев герани (пеларгонии) и хорошенько вымойте их. Протрите лицо розовой водой, затем намочите ею листья герани и положите их на лоб, щеки, нос и подбородок на 10 минут.

Это поможет быстро смягчить и увлажнить кожу. Ваши садово-огородные работы пройдут без последствий для нее.



КОМУ ВЕРШКИ, А КОМУ КОРЕШКИ

Очень часто самые полезные вещества у растений содержатся именно в корнях, поэтому мы предлагаем вашему вниманию косметические средства из корней

ОДУВАНЧИКА

Измельчите корень одуванчика и варите 1 ч. ложку корня в 1 стакане воды 10 минут. Отвар остудите, процедите и добавьте к нему 1 ч. ложку водки. Храните лосьон в холодильнике. Протирайте им утром и вечером СУХУЮ кожу.

Лосьон увлажняет и разглаживает кожу.

ПЕТРУШКИ

Корень петрушки вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Кашицу наложите толстым слоем на кожу век и вокруг глаз. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска прекрасно снимает отечность и витаминизирует КОЖУ ВЕК.

СОЛОДКИ

Разведите 0,5 ч. ложки измельченного сухого корня солодки (лакричника), который можно купить в аптеке, 1 ч. ложкой молока, дайте постоять 5 минут, затем добавьте 1 ч. ложку размятой мякоти банана и перемешайте. Нанесите состав на лицо, а через 15 минут умойтесь.

Маска питает, увлажняет и разглаживает НОРМАЛЬНУЮ И СУХУЮ кожу.

Залейте 1 ч. ложку сухого измельченного порошка корня солодки 1 стаканом кипятка, накройте, дайте остыть и процедите. Смочите в настое сложенную в несколько слоев марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта, слегка отожмите, чтобы с нее не текло, и положите на лицо на 30 минут. Делайте такой компресс для УВЯДАЮЩЕЙ кожи 1 раз в неделю.

НЕ ПРОПУСТИТЕ АРБУЗНО-ДЫННЫЙ СЕЗОН

Те дерматологи и косметологи, которые уверены, что кожу нужно лечить и улучшать не только снаружи, но и изнутри, советуют есть в сезон как можно больше дынь и арбузов.

Они чистят организм от шлаков и токсинов, а значит, прыщей и проблемных мест на коже становится меньше.

При регулярном употреблении этого приятного десерта кожа становится более гладкой и увлажненной.

В них столько антиоксидантов, что они увеличивают на несколько единиц солнцезащитный фактор ваших средств.

А представьте, какая польза коже будет, если употреблять дыни и арбузы не только внутрь, но и снаружи?



КРЕМ ИЛИ ЛОСЬОН?

Если у вас плотные тяжелые веки, используйте для ухода за кожей вокруг глаз лосьон. Все кремы для этой зоны содержат компоненты, утолщающие кожу, чтобы на ней не так быстро образовывались морщинки. Но у вас и так кожа век плотная, вам не надо добавлять ей толщины. Так что ваш выбор — лосьон.



Он прекрасно разглаживает морщинки и возвращает коже здоровый вид.

МАЛЬВЫ

● Залейте 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку очищенного и измельченного корня мальвы, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 15 минут. Отвар процедите, дайте немного остыть и залейте им 1 ст. ложку овсяных хлопьев, чтобы получилась каша. Когда хлопья разбухнут, добавьте к ним 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи. Через 20 минут смойте маску оставшимся отваром корней мальвы.

Маска питает, увлажняет и разглаживает кожу ЛЮБОГО ТИПА.

ХРЕНА

● Смешайте по 0,5 ч. ложки натертого корня хрена и зеленого яблока. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут. Лежать лучше с закрытыми глазами, чтобы они не слезились от хрена. Маску смойте, а лицо смажьте жирной сметаной (для сухой, нормальной и увядающей кожи) или кефиром (для жир-

ной). Через 10 минут сметану удалите ватным тампоном и умойтесь теплой водой. Маску делают курсом дважды в неделю в течение месяца, затем по одному разу в неделю до достижения результата.

Маска обладает ярко выраженным омолаживающим эффектом для кожи ЛЮБОГО ТИПА.

АИРА

● Залейте 1 ч. ложку измельченного корневища аира стаканом водки и поставьте в темное место на 8 дней, затем процедите.

Протирайте настойкой аира ЖИРНУЮ кожу лица 1-2 раза в день. Она сокращает поры, обеззараживает и обезжиривает кожу.

● 1 ст. ложку измельченного корневища аира залейте в эмалированной посуде 0,5 литра холодной воды, доведите до кипения на слабом огне, снимите, дайте остыть приблизительно до 40°, процедите. Смочите в отваре небольшое махровое полотенце и положите его на лицо, предварительно очистив кожу, на 15 минут.

Такой компресс расширяет поры, удаляет из них всю грязь и пыль, усиливает приток крови к поверхности кожи, способствует удалению от-

мерших чешуек. ЖИРННАЯ кожа становится мягкой и нежной.

Не использовать при расширенных сосудах кожи лица, гнойничковых поражениях и воспалении.

● Приготовьте отвар по приведенному выше рецепту заранее, процедите, дайте остыть и немного охладите в холодильнике. Приготовьте вторую порцию отвара и используйте горячим. Чередование горячего на 3-5 минут и холодного компресса на 5-10 минут хорошо тонизирует кожу, укрепляет мышцы лица и шеи и кровеносные сосуды.

Компресс особенно эффективен при ВЯЛОЙ коже лица и шеи.

ЛОПУХА

● Отварите белую фасоль до готовности и 1 ст. ложку разомните вилкой в пюре. Кусочек свежего корня лопуха вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте 0,5 ч. ложки кашицы из корня лопуха к фасоли, перемешайте и долейте столько кефира, чтобы масса получилась по консистенции, как густая сметана.

Нанесите маску на кожу лица

и шеи на 10 минут, а затем смойте прохладной водой.

Маска питает, витаминизирует и разглаживает кожу ЛЮБОГО ТИПА.

● Смешайте 1 ч. ложку кашицы из свежего корня лопуха с 1 ст. ложкой пюре из помидоров и 1 ч. ложкой вареной овсянки. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, а затем смойте прохладной водой.

Маска прекрасно питает ЖИРННУЮ кожу и стягивает поры.

ВНИМАНИЕ! Перед употреблением свежие корни следует тщательно вымыть щеткой и высушить. Если вы не имеете возможности заготовить сырье для приведенных масок, купите в аптеке и используйте сухое.



ПОСЛЕ БЕССОННОЙ НОЧИ

Если вы долго ворочались и не могли уснуть, вряд ли стоит надеяться, что утром вы будете выглядеть свежей и отдохнувшей.

Но нежно-розовые румяна, нанесенные очень тонким слоем — специалисты называют это «чуть тронуть» — на крылья носа, мочки ушей и подбородок, добавят вашему облику свежести.

ЕСЛИ КАРАНДАШ ПОДСОХ

Ваш контурный карандаш немного подсох и уже не рисует стрелки нужной толщины и цвета? Подточите его и поддержите грифель у пламени зажигалки или свечи. Высокая температура его немного подплавит, и он снова станет рисовать, как новый.



«МОЛОДЫЕ» БРОВИ

Чем старше мы становимся, тем хуже растут волосы, короче становятся ресницы и тоньше брови. А эффект молодого лица дают только широкие брови. Конечно, не в палец толщиной, но и не ниточки, а нечто среднее.

Если ваши брови тонковаты, а вам хочется выглядеть моложе, вооружитесь тонкой кисточкой и тенями для бровей подходящего вам цвета. Заполните пробелы между волосками и слегка подрисуйте кончик брови, затем окуните кисточку в пудру и нанесите ее на волоски: это добавит бровям объема.

А потом еще раз прокрасьте брови.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЛЯ СЫВОРОТКИ

Не пропустите время интенсивного ухода за кожей, чтобы восстановить ее после лета и подготовить к зиме. Для этой цели лучше всего подходят средства на основе сыворотки. Они обеспечивают усиленный уход. Начало осени отличается мягкой погодой, туманами и дождями. Для кожи это означает природное увлажнение и минимум негативных воздействий. Солнечная активность осенью снижена, поэтому пришло время использовать сыворотки. Именно сейчас ваша кожа получит от них максимум пользы.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

10 Ваше тело ПРОСТО И БЫСТРО

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми очень простыми и легкими в приготовлении средствами, которые помогут вам быстро привести свое тело в порядок.

СНИМАЕМ УСТАЛОСТЬ НОГ

Вам пришлось долго ходить, стоять или ехать, и в результате ноги слегка отекли и гудят от усталости? Как только у вас появится 15 минут свободного времени, опустите их в слегка подсоленную воду (1 ст. ложка поваренной соли на тазик воды). Желательно иметь две емкости с водой — холодной и горячей — и держать ноги в них по 2 минуты попеременно. Если вы никогда не делали контрастные ножные ванночки, наберите прохладную и теплую воду. Разница в температуре будет не так велика, но все же усилит кровообращение и снимет усталость.

Такие ванночки желательно делать хотя бы раз в неделю, чтобы не было застоя крови в ногах.

КСТАТИ! После такой ванночки очень хорошо делать педикюр.



ИСПОЛЬЗУЕМ СКРАБ

Конечно, никому не хочется быстро смывать полученный летом загар, но все-таки, хотя бы раз в неделю, убирать с поверхности кожи слой отмерших клеток надо. Можно купить готовый скраб, можно приготовить его самой, а можно вообще ничего не готовить и не покупать.

Капните на влажную мочалку геля для душа или жидкого мыла, взбейте пену и посыпьте мочалку 1 ст. ложкой обычного сахарного песка. Нанесите эту смесь на кожу круговыми движениями и смойте под душем. Все! Никаких мертвых клеток, а кожа — мягкая и нежная.

ВНИМАНИЕ! Если у вас очень сухая кожа, капните на мочалку гель, потом пару капель оливкового или миндального масла, а затем насыпьте сахар. Масло поможет увлажнить кожу во время процедуры.

УБИРАЕМ ЛИШНИЙ ЗАГАР С ЛОКТЕЙ

Летний загар почти сошел, а в мелких складках кожи на локтях все еще сохраняется, отчего локти резко отличаются по цвету от остальной кожи рук?

Чтобы убрать остатки загара с кожи локтей, вам понадобятся два ломтика лайма. Именно лайма, а не лимона. Лайм содержит больше фруктовых кислот и полезного для кожи витамина В.

Смажьте ломтиком лайма кожу на локтях и в других местах, где загар остался слишком заметным, подождите 20 минут, а затем уберите сок с кожи полотенцем, смоченным в горячей воде.



СТАНЬ ЗВЕЗДОЙ!

Вам больше не нужен абонемент в дорогостоящий фитнес-зал. Звездный тренер Анна Кайзер, работающий со знаменитостями Голливуда, представляет новый комплекс упражнений, позволяющий добиться потрясающих результатов, не выходя из дома, поскольку для их выполнения не требуется никаких фитнес-приспособлений.

Совет: сэкономленные деньги потратьте на пополнение гардероба для вашей построенной фигуры, и вы сможете почувствовать себя настоящей звездой!

1 Для мышц всего туловища

Исходное положение: сделайте глубокий выпад правой ногой вперед, наклоните корпус, поставьте левую руку на пол перед правой ногой, а правую руку отведите назад. Из этого положения высоко подпрыгните, переставляя левую ногу вперед правой и опускаясь на носочки стоп. Выпрямитесь и вытяните вверх правую руку, а левую отведите в сторону. Затем прыжком вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 20 раз, начиная с правой ноги, и 20 раз — с левой.

2 Для мышц ног, бедер, рук, пресса

Исходное положение: опуститесь на четвереньки, поднимите вверх правую согнутую ногу, ле-

вую руку согните и приведите кисть к правому колену. Из этого положения разверните туловище, отведите правую ногу назад и вверх, а левой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 20 раз в каждую сторону.

3 Для мышц всего туловища

Исходное положение: поставьте ноги шире плеч и слегка их согните. Корпус слегка наклоните вперед. Левую руку согните, кисть держите перед собой, правую руку выпрямите и отведите вверх и назад. Из этого положения, помогая себе руками, выполните высокий прыжок с разворотом туловища влево. Повторите прыжок с разворотом в другую сторону. Так и повторяйте: по 20 прыжков в каждую сторону.



4 Для мышц пресса, ног и бедер

Исходное положение: лягте на пол на спину, руки вытяните за головой. Из этого положения оторвите корпус от пола, напрягая мышцы пресса, одновременно поднимая к груди правое колено и притягивая его к себе руками. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 10 раз на каждую ногу.

5 Для мышц пресса, косых мышц живота, ног и рук

Исходное положение: сядьте на пол, поднимите вверх слегка согнутые ноги, голени должны быть параллельны полу, и обхватите о пол ладонями позади корпуса. Из этого положения напрягите мышцы пресса и, сгибая руки, опустите корпус вниз, одновременно выпрямляя вверх и

в сторону левую ногу, а правую положите на пол. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Выполните по 20 раз в каждую сторону.

6 Для мышц всего туловища

Исходное положение: «боковая планка» с опорой на левую руку и боковую поверхность левой стопы. Согните и отведите назад правую ногу, ставя ее на пол на носок, правую руку вытяните над головой. Глаза смотрят в пол. Из этого положения сделайте мах правой ногой вперед, одновременно отводя правую руку назад. Положение головы при этом не меняйте. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз с одной, затем с другой стороны.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ПРОСТО И БЫСТРО ДЕЛАЕМ «ВОДНЫЙ МАНИКЮР» БЕЗ ВОДЫ

Из всех модных тенденций маникюра, которые я увидела в вашей газете, мне больше всего понравился водный. Я люблю такие а-ля мраморные разводы. Но эти бесконечные капания лака в воду, замена воды — процедура занимает много времени. Неужели никто не придумал, как ускорить процесс нанесения водного маникюра?

Конечно, придумали. Кроме матового лака нескольких цветов, вам понадобится еще кусок полиэтилена толщиной как у пакетов с зип-локом.

● Накрасьте один ноготь лаком базового цвета по Вашему выбору.

● Капните на ноготь, пока лак не высох, несколько капель лака остальных выбранных цветов в произвольном порядке.

● Накройте ноготь кусочком полиэтилена и осторожно пальцем свободной руки поводите по накрашенному ногтю, стараясь в своих движениях не выходить за границу ногтя.

● Осторожно отлепите полиэтилен и уберите вылезшие за границу ногтя следы лака. Повторите процесс с остальными ногтями.

Когда лак на ногтях полностью высохнет, нанесите прозрачное топовое покрытие, оно добавит маникюру глянца и стойкости.



ГОТОВИМ ПОДОШВЫ ПОД КОЛГОТКИ



Пришло время надевать колготки, а ваши подошвы недостаточно гладкие, чтобы можно было не волноваться, проживут колготки до конца рабочего дня или нет?

Не переживайте, этот вопрос волнует не только вас, а всех женщин, кто с удовольствием шеголял летом в босоножках и шлепанцах. Даже если летом регулярно делать педикюр, подошвы и пятки все равно не будут такими гладкими, как зимой, когда вы не ходите босиком. Летом все было замечательно, а теперь пришла пора экстренных мер, чтобы кожа на стопах стала мягкой и не портила даже самые тонкие колготки.

Дайте скваситься стакану молока, полученную простоквашу откиньте на сито, застеленное марлей в два-три слоя. Когда сыворожка стечет, завяжите марлю узлом и подвесьте этот узелок на пару часов. В получившийся мягкий нежный влажный творог добавьте 5 капель столового уксуса, перемешайте и щедро намажьте этой смесью подошвы и пятки. Оставьте смесь на коже на 10 минут, затем смойте теплой водой.

Чтобы не перепачкать весь дом, делайте маску в ванной или наденьте поверх стоп плотные полиэтиленовые пакеты. Будьте осторожнее в ванной: они очень скользкие.

Делайте эту маску каждый день, пока кожа не станет мягкой. В идеале после такой маски, когда кожа размягчилась, надо дополнительно распарить ее в душе и хорошенько потереть пемзой.

ВНИМАНИЕ! Такие маски можно делать и для слишком сухой кожи голеней, и для рук, кожа которых пострадала от ветра или холода.

Подготовила Галина УШАКОВА

Консультация

Я собираюсь стать мамой с помощью экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Знаю, что в таких случаях проводят предварительную стимуляцию овуляции, чтобы получить одновременно несколько яйцеклеток. Не приведет ли такая методика к преждевременному климаксу, ведь у каждой женщины созревает определенное количество яйцеклеток?

Вы правы, определенный риск, безусловно, есть. Но не для каждой женщины. Как известно, у органов есть запас (резерв) жизнедеятельности. Поэтому данная проблема может возникнуть, если к этому есть генетическая предрасположенность или по женской линии по какой-то причине было наступление раннего климакса. Но даже если все нормально, злоупотреблять стимуляциями не следует, поэтому их проводят только в определенном количестве. У многих женщин и после климакса, когда нет гормональных условий для созревания фолликула (они постепенно атрофируются), анатомически их остается не так уж и мало. В любом случае, на всех этапах ЭКО возможен контроль как за функцией яичников, так и за количеством яйцеклеток.

Что такое климакс? В каком возрасте его наступление считается нормальным? Какие неблагоприятные его проявления можно

снимать, не применяя гормональные средства, и как?

Климакс переводится с латинского языка, как «ступенька лестницы». По существу, это просто очередной период в жизни женщины. Сам переход не является состоянием болезни или патологическим процессом. Поэтому может протекать абсолютно незаметно. В этом случае женщина замечает лишь нарушение или отсутствие месячных. Менопаузой считается отсутствие месячных в течение одного года. Но, к сожалению, в наше время и в наших условиях жизни к этому переходному состоянию женщина уже подходит с грузом болезней. Тогда климакс дает о себе знать, и такое состояние называется патологическим климаксом, или климактерическим синдромом. Самые частые его симптомы — приливы, сердцебиение, потливость, тревожность, ожирение и многое другое. Проявление климактерического синдрома зависит от состояния здоровья женщины на данный момент. От правильной оценки здоровья и диагностики болезни зависит и индивидуальный подбор основного лечения. В арсенал лечебных средств, кроме гормональных, могут входить успокоительные средства, лекарства для укрепления нервной системы и улучшения мозгового кровообращения, различные витамины. То есть, климакс — состояние функциональное, то есть нормальное, а климактерический синдром — состояние патологическое и требующее наблюдения. Возраст наступления климакса 45-50 лет, но возможны различные индивидуальные колебания, которые не свидетельствуют о болезни.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 55 лет. Раньше никакими кожными болезнями не страдала, никакой аллергии никогда не было. Полгода назад появились круглые розовые пятна (на шее, на плече, в подмышках). Они не болели, не чесались, но немного увеличались и стали, как колечки, причем краешки уплотнились. Появились новые, аналогичные. Пошла к дерматологу, он пытался взять соскоб, но не получилось (материала не было). Поставил диагноз: «трихофития». Назначил «Экзифин» по 1 таблетке 14 дней, крем «Кандидерм» 2 раза в день 14 дней. Стало лучше, плотные краешки чуть «присели» и побледили, но совсем не прошли. После прекращения лечения все вернулось в прежнем виде. Я пропила еще два курса экзифина подряд, но лучше не стало. Что со мной? Опасно ли это? Можно ли вылечиться?

Не могу утверждать с полной уверенностью, так как очагов сама не видела и не шупала, но, судя по Вашему красочному описанию, речь идет о кольцевидной гранулеме. Это заболевание неясной природы. Развитие его, возможно, связано с очагами инфекции, имеющимися в организме. Поэтому, если есть какие-то проблемы (типа кариозных зубов или миндалин, забитых гнойными пробками), постарайтесь с ними максимально разобраться. Не всегда удается соотнести кольцевидную гранулему с чем-то конкретным. Но большой беды в этом нет: заболевание характеризуется самопроизвольным разрешением в течение нескольких лет. По статистике, у 40% больных высыпания спонтанно исчезают в течение 2 лет. Правда, возможность рецидивов остается.

Если очагов немного, то они вообще лечения не требуют. Можно применять местные кортикостероиды (мази «Адвантан», «Элоком» и др.), которые ежедневно втирают в очаги курсами по 2-3 недели с перерывом в 2-3 недели. Поэтому Вам и помогал крем «Кандидерм», что он содержит кортикостероид.

При распространенных высыпаниях кольцевидной гранулемы применяют иммуносупрессивное лечение, но назначать его должен специалист.

Не глотайте больше противогрибковые препараты (экзифин и т. п.). Действительно, первое, с чем дифференцируют кольцевидную гранулему — грибковое поражение кожи. Но Вы уже заметили, что противогрибковые средства неэффективны, значит, вряд ли это микоз.



ОТВЕТЫ



мама

Мой четырнадцатилетний сын увлекся велосипедом. Но у него с детства сердечная патология: открытое овальное окно. Правда, по результатам последнего исследования (ЭХО сердца) дырочка совсем маленькая, но я волнуюсь. Вообще, увлечение велоспортом сейчас поголовное. У меня некоторые коллеги приезжают на работу на велосипеде. Напишите, как езда на велосипеде влияет на здоровье.

Поскольку размеры зазора, оставленного клапаном, как правило, невелики, значимых изменений в работе сердечно-сосудистой системы при ООО не возникает. В подавляющем большинстве случаев открытое овальное окно никак не влияет на повседневную деятельность и продолжительность жизни. Поэтому традиционно открытое овальное окно рассценивается как вариант нормального развития межпредсердной перегородки или как легкая врожденная патология, не требующая особого внимания.

На фоне сидячего образа жизни подростков у компьютера велопрогулки — это защита от болей в спине. При оптимальной посадке на сиденье с чуть склоненной верхней частью туловища мускулатура спины оказывается под умеренным напряжением и таким образом испытывает статическую нагрузку. А вращательные движения ног укрепляют мышцы области поясничного отдела позвоночника.

Это также способ избежать стресса, а умеренная нагрузка и смена пейзажа приводят к выбросу в кровь гормонов удовольствия, эндорфинов.

Динамические нагрузки (велоспорт) хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему. Однако с учетом особенностей (открытого овального окна) лучше подойти с осторожностью. Научите ребенка измерять пульс, а лучше купите ему пульсоксиметр — так делают спортсмены. И ему станет интересен процесс тренировки, а не только катания. Подсчитывается максимальный пульс при нагрузке. Отталкиваться надо от расчетной

величины — максимальной частоты сердечных сокращений по возрасту (МЧСС). МЧСС = 220 - возраст.

Если пульс учащается до показателя около 60% от МЧСС, тренировка вступает в «зону оздоровления» сердца. В этой зоне комфортно тренироваться тем, у кого слабая физическая подготовка, или тем, кто только приступил к разминке, поскольку такая нагрузка наиболее безопасна для «не-разогретого» организма.

Показатель в 70% от МЧСС переводит тренировку в фитнес-зону. Расходуется больше калорий, чем в предыдущей зоне. Оптимальный уровень — учащение пульса до 80% МЧСС — тренировка переходит в «аэробную зону». В «топку» начинают поступать углеводы. Выносливость увеличивается, когда показатель пульса достигает 90% от МЧСС. При таком уровне нагрузки увеличивается количество необходимого для клеток тела кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой системе приходится работать с большей интенсивностью.

Если частота сердечных сокращений достигла 90–100% от максимальной частоты сердечных сокращений, тренировка вошла в последнюю зону, или «зону красной линии». В ней сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают на пределе возможностей. Поэтому начинающим таких нагрузок лучше избегать.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук **Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Можно ли болеть генитальным герпесом и не знать об этом? Существуют ли анализы, чтобы точно выяснить, есть вирус герпеса в организме или нет?

В вирус простого герпеса I и II типов относится к персистирующим инфекциям. Это значит, что, однажды проникнув в организм, он живет там до тех пор, пока жив хозяин. Поэтому в большинстве случаев наличие вируса никак не проявляется, так как при нормальной работе иммунной системы ему просто не дают возможности разгуляться. Соответственно, можно быть инфицированным и не подозревать об этом, так как никаких клинических проявлений нет. Но в ответ на вирус в организме образуются антитела, которые можно обнаружить в анализе крови.

Скажите, пожалуйста, можно ли заразиться кондиломами при оральном сексе? Дело в том, что у моего парня на половых органах были кондиломы. Мы вместе сдавали анализы и лечились (хотя у меня ни-

чего не было). Кондиломы ему удалили, больше они на прежнем месте не появлялись. Но через три месяца у меня во рту и на языке тоже появились похожие образования. Лечится ли это? Насколько опасно?

Заразиться можно запросто, вид контакта при этом значения не имеет, а слизистая полости рта, гортани и глотки так же хорошо подходит для вируса папилломы человека, как и область половых органов. Более того, заражаться можно и от человека, не имеющего видимых клинических проявлений в виде кондилом, так как вирус выделяется может происходить с не измененных внешне участков кожи и слизистых. Принципиальной разницы в лечении папилломавирусной инфекции во рту и на гениталиях нет. Кондиломы точно так же удаляются любыми доступными методами.

Вирус папилломы человека, поражающий слизистые оболочки, имеет особенность индуцировать раковое перерождение тканей. Однако в организме он не является постоянным жителем. Нормальный организм избавляется от него самостоятельно. Поэтому в Вашем случае тактика следующая: кондиломы удалить (например, диатермокоагуляцией), наблюдать в течение 6 месяцев,

если опять появятся, то вновь удалить и полечить препаратами интерферона.

Моей дочери 13 лет. Недавно у нее начались месячные. Меня беспокоит, что она стала регулярно сбривать волосы в интимной зоне. Не рано ли? Не приведет ли это к нарушению флоры влагалища и к инфекциям? Я слышала, что волосы выполняют защитную роль, и если их убирать, то начинается дисбактериоз и молочница.

Волосы были нужны до тех пор, пока не появилось нижнее белье. В настоящее время (учитывая наши традиции носить белье), защитная роль волос весьма сомнительна. Поэтому не заставляйте, дочка просто старается соответствовать требованиям современных традиций в этой области, что логично в 13 лет. Лучше помогите ей подобрать хороший станок и средство для бритья, чтобы не возникало раздражения кожи.

Что касается дисбактериоза и кандидоза, они имеют совсем иные корни: нерациональная гигиена, прием антибиотиков, эндокринные нарушения, ослабление иммунитета и др.

Вы уложили свое чадо спать и можете свободно заняться своими делами. Зайдите в детскую через полчаса-час и посмотрите, КАК спит ваше ненаглядное чудо.

Чаще всего люди используют две основные позы для сна: одну для засыпания, и вторую — для крепкого сна. Нас интересует поза для крепкого сна. Конечно, малыш будет вертеться во сне, иногда менять позу, но постоянно будет возвращаться к одной — любимой.

Психологи утверждают, что во сне тело всегда принимает то положение, в котором ребенок чувствует себя в наибольшей безопасности. Поза, в которой малыш спит, выражает истинное отношение ребенка к себе, людям и событиям, происходящим вокруг него. Тело обычно выбирает положение не просто так, а в зависимости от душевного состояния хозяина.

Эта особенность сохраняется в человеке на протяжении всей его жизни. Но чем старше ребенок, тем лучше его состояние читается по позе сна.

Понаблюдайте, в какой позе спит ваш ребенок. Как ни странно, это поможет вам лучше понять его внутреннее состояние.

СПИ, МОЯ РАДОСТЬ, УСНИ...

ПОЗА

На спине или на боку, руки под щекой — А
Свернувшись калачиком — Б
Вытянувшись на животе — В
Всегда по-разному — Г.

ГОЛОВА

Лежит на подушке — А
Зарылась в подушку — Б
Где-то рядом с подушкой — В
Засунута под подушку — Г.

РУКИ

Лежат на подушке симметрично или слегка согнуты в локтях — А
Одна расслаблена, другая сжата — Б
Вцепились в игрушку, подушку, простыню или одеяло — В
Скрещены, как будто ребенок обнимает сам себя — Г.

КИСТИ РУК

Расслаблены и открыты, свободны — А
Одна сжата, другая открыта — Б
Сжаты в кулаки — В
Прикрывают лицо — Г.

НОГИ

Свободно раскинуты — А
Одна согнута, другая свободно вытянута — Б
Зацепились за край постели — В
Переплетены или поджаты к туловищу — Г.

РАСПОЛОЖЕНИЕ В КРОВАТИ

Ребенок спит в самом центре кровати — А
Вытянулся по диагонали — Б
Вдоль, поперек — когда как — В
Притулившись в углу кровати — Г.

ОДЕЯЛО

Укрывает ребенка — А
Под ребенком или совсем сплетено — Б
Закрутилось вокруг всего тела — В
На голове или на туловище, а ноги торчат — Г.

МАЛЫШ СПИТ...

Как юный принц или принцесса, свободно и вольно раскинув-

шись — А

Как страусенок или как боевой петушок (попой вверх, носом вниз) — Б

Свернувшись калачиком, как суслик в норке — В

Завернувшись в одеяло, как ку-
колка — Г.

ДЕРЖИТСЯ...

Руками за кровать — Б
Ногами за кровать — В
Сам за себя — Г
Руки свободны, даже игрушку выронил — А.

В КРОВАТИ

Легкий беспорядок — А
Относительный порядок — Б
Куча мала — В
Полный бардак — Г.

НИКОГДА НЕ СПИТ

Свернувшись в узел — А
На спине, раскинув руки и ноги — Б
На боку, подложив ладони под щеку — В
На животе, распластавшись свободно — Г.

УТРОМ ВЫ ВИДИТЕ:

Одеяло, подушка и ребенок в поэтическом беспорядке — А

Плотный клубок из простыни, одеяла и ребенка в обнимку с подушкой — Б

Ребенка, примчавшегося повалиться с вами — В

Что ребенок проснулся, вам поспать не удастся — Г.



Посчитайте, какую букву вы выбирали чаще всего.

БУКВА «А» УВЕРЕННОСТЬ И ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ

Ваш ребенок принимает мир таким, каков он есть, во всем его многообразии, и надеется, что мир тоже понимает и принимает его. Он знает свою ценность для родителей, уверен в их безусловной любви и убежден, что получит их поддержку и помощь. Он полон самоуважения. Ему чужды страхи. Ощущение безопасности, защищенности и надежного тыла делает его человеком, свободным от комплексов.



БУКВА «Б» ГОТОВНОСТЬ К ОБОРОНЕ

У вашего ребенка наступил период трудностей, потому что во сне он часто спасается от каких-то противоречий и тревожных моментов, имеющих место наяву. Скорее всего, произошел конфликт с родителями, другими взрослыми или ровесниками во дворе, школе, детском саду. Ему кажется, что мир настроен против него, потому он так напряжен и готовится к обороне. Вам о своих проблемах и тревогах ребенок не рассказывает, побаивается, что его эмоции вам не понравятся. Вашему малышу не дают покоя проблемы, с которыми он не может справиться самостоятельно.

БУКВА «В» — НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Ваш ребенок даже во сне растерян, встревожен и постоянно насторожен — настолько не уверен в себе и своих силах. Он боится неожиданностей и изо всех сил старается их избежать. Постоянный контроль за собой и другими не позволяет ему расслабиться по-настоящему. Любые перемены вызывают у него напряжение и дискомфорт. Он старается найти поддержку у близких, но при этом, к сожалению, не учится рассчитывать на себя. Путаница между желанием быть независимым и боязнью остаться без поддержки делает ребенка уязвимым.

БУКВА «Г» — ПЛЕННИК БЕСПОКОЙСТВА

У вашего ребенка фаза борьбы то ли с

собой, то ли с вами. Скорее всего, в последнее время было много ситуаций, которые его не устраивали, но открыто высказать свое недовольство и истинные потребности он почему-то не смог и вынужден был смириться с ними. Он постоянно находится в плену беспокойства, ему не хватает ощущения надежности. Возможно, это беспокойство передается ему от вас, поэтому только вы можете успокоить его и вернуть ощущение защищенности.

ВНИМАНИЕ! Основная поза для сна, как правило, только отражает то, что происходит в детской душе в данный отрезок времени. И, возможно, такие подсознательные реакции — это еще не показатель наличия серьезной проблемы, а только ее начало.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Вообще, чем ровнее и симметричнее спит ребенок, тем он спокойней, счастливей и более приспособлен к жизни. И наоборот, чем более причудлива и закручена поза, в которой он спит, тем больше у ребенка проблем. Помогите ему «раскрыть» его проблемы, успокоиться, разобраться в ситуации, разрешить конфликт, и он будет спать в спокойной позе.

Вызовите ребенка на откровенный разговор, выслушайте, не перебивая, покажите, что вы его любите, понимаете и готовы прийти на помощь всегда, когда он вас попросит. И если вы все сделаете правильно, то увидите, что уже следующей ночью ваше чадо будет спать спокойнее и в более расслабленной позе.

Постарайтесь понять, что мешает вашему ребенку чувствовать себя комфортно, чего он опасается, что его тревожит.

Попытайтесь взглянуть на проблемы его глазами, почувствовать его состояние и переживания, откликнитесь на них.

Детям нужна не только любовь, но и внимание, понимание, терпеливое и доброе участие. Тогда его ночи будут спокойными, а дни — счастливыми.

ХОЧУ В БАНЮ

В сентябре у мужа отпуск, и мы поедем на месяц к моим родителям. У них замечательная баня. Я всегда с удовольствием парилась в ней, с нетерпением ждала поездок к родителям. Она — как воспоминание детства. Но я не уверена, что кормящим мамам можно посещать баню. Моей дочке скоро семь месяцев.

Кормящим мамам баню никто не запрещает, но не чаще 1 раза в неделю и ненадолго.

И не надейтесь сбросить таким способом вес. После бани изменяется водный баланс организма, лишняя влага выходит с потом, а кормящим мамам ее обязательно надо восполнять, чтобы количество молока не уменьшилось. Поэтому после бани пейте, когда захотите пить, и столько, сколько хочется, не сдерживайте себя.

Рассчитайте время посещения бани так, чтобы после него осталось еще какое-то время до кормления. После бани вытекание молока бывает затруднено. Кстати, не пугайтесь, если в бане молоко будет немного подтекать, это нормально. Но поскольку часть молока будет потеряна, нужно, чтобы после бани у Вас было время на пополнение его запасов.



Подготовила Галина УШАКОВА

ЭТОТ КОВАРНЫЙ СТРЕСС



Ускорение темпа жизни все негативнее влияет на наш организм, потому что ему обязательно сопутствует стресс. Финансовые трудности, семейные неурядицы, кризис, кредиты... Все то, что раньше называли жизненными проблемами, теперь именуют стрессом и усиленно всех нас им пугают. Так что же такое стресс, как он влияет на наш организм?

Стресс — это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция организма на то, что раздражает или пугает человека, угрожает ему. Стресс бывает положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс). Но каким бы он ни был, «хорошим» или «плохим», действует он на организм одинаково. И гораздо важнее для нашего здоровья то, насколько сильное воздействие стресс оказывает на организм, какой перестройки всех систем требует. Даже ежедневный, «обыденный», стресс, который мы даже не замечаем, включает в организме порядка 1400 биохимических процессов. Что тогда говорить о сильном стрессе?!

РЕСУРСЫ АНТИСТРЕССА

Попад в стрессовую ситуацию, человек вынужден либо адаптироваться к ней — приспособливаться, либо бороться. Чтобы сглаживать подобные ситуации, в человеческом организме есть адаптивная энергия, но ее количество ограничено. У молодых ее запасы еще велики, поэтому они легче переносят жизненные неурядицы. К старости запасы адаптивной энергии исчерпываются. Это не значит, что надо обернуться в полиэтилен и не вставать с дивана, чтобы сберечь эту энергию. Ученые считают, что пусть и неприятные, но подстегивающие человека проблемы полезнее, чем пассивное ничегонеделание. Жизни — если это жизнь, а не прозябание! — нужен драйв. Человеку для самовыражения и выполнения своего предназначения нужно тратить запас жизнеспособности. А радость от достижения цели и сознание выполненного долга будут его пополнять.

НЕ ДЛЯ СЛАБАКОВ

Как ни странно, от стресса больше страдают не слабаки, которые не могут справиться даже с ничтожной проблемой, а сильные личности. Активные волевые натуры ставят перед собой сложные задачи и стремятся решить их в минимальный срок. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку и стресс.

ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ

Постоянный стресс обеспечен тому, кто видит жизнь в черно-белых тонах, мыслит категорично:

«всё или ничего», и причисляет себя к полным неудачникам при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

СТРЕСС НА ПОЛЬЗУ?

Никто не оспаривает негативное влияние стресса, но в некоторых случаях он может быть полезным. Например, любители экстрима должны были бы быстро исчерпать запас адаптивной энергии, а на деле они здоровее других людей. Блеск в глазах, неумная жажда деятельности, порывистость движений — вот свидетельства того, что эти люди



живут на все сто процентов.

Оказывается, периодическое, недолгое, резкое психологическое «давление» извне действует как стресс-стимул — активизирует иммунную систему и продлевает жизнь.

«АНТИСТРЕССОВЫЕ» ПРОДУКТЫ

Во время стресса у человека могут измениться пищевые пристрастия. Но постарайтесь, даже против желания, включать в свой ра-



цион антистрессовые продукты.

Молоко, сливки, мороженое содержат триптофан — природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему и поднимающий настроение. Чувство тревоги прекрасно снимает самая обычная овсянка. Орехи, черника, шпинат, брокколи и авокадо значительно повышают сопротивляемость организма стрессу. Горький шоколад снижает уровень гормона стресса — кортизола. Есть продукты, содержащие «гормон радости», которые доступны всем: гречка, овсянка, бананы. Во время стресса полезны капуста и паприка, в которых содержатся опиаты. Облегчить действие стресса помогут сладости — только употребляемые в меру! Входящая в их состав глюкоза запускает механизм «счастья» в мозгу. Запомните: в стрессовой ситуации снять первое, самое сильное напряжение поможет глоток обычной воды.

БЕГОМ ОТ СТРЕССА. ИЛИ ПЕШКОМ?..

Стресс требует от человека не мыслей и чувств, а реакции действием. Поэтому накопившееся на-

пряжение лучше всего сбрасывать через физическую активность. Если не удалось избежать стресса, как можно больше двигайтесь, делайте зарядку, бегайте, ходите, тогда организм переживет эту ситуацию с минимальными последствиями.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

Что именно происходит в нашем организме, когда мы попадаем в стрессовую ситуацию?

1. НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Растет чувство тревоги, как будто организм готовится быстро отреагировать на нависшую над ним угрозу.

2. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Мышцы напрягаются по всему телу, но напряжение мышц шеи может вызвать дополнительную головную боль.

3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Учащается и затрудняется дыхание.

4. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Учащается сердцебиение, растет давление, повышается уровень холестерина.

5. ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

Мозг посылает ей сигнал об угрозе, и она начинает активно вырабатывать гормон стресса — кортизол.

6. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

В области желудка появляется ощущение «порхающих бабочек».

ОПАСНАЯ РАБОТА

Большую часть стрессов многие испытывают на рабочем месте. Какие-то профессии более опасны, какие-то — менее. Ученые даже оценили по 10-балльной системе опасность некоторых профессий. Чем больше баллов, тем стрессоопаснее профессия.

Шахтеры — 8,3; полицейские — 7,7; сотрудники охраны, строители, летчики, журналисты — 7,5; рекламные аген-

ты, стоматологи — 7,3; артисты — 7,2; политические деятели — 7,0; врачи, работники радио и телевидения — 6,8; сиделки, члены съемочной группы — 6,5; врачи «скорой помощи», музыканты, пожарные — 6,3; учителя — 6,2; работники кадровой и социальной службы — 6,0; водители общественного транспорта — 5,4; дипломаты и фермеры — 4,8; сотрудники библиотек и музеев — 2,8...

САМОЕ ПРОСТОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

При стрессе затрудняется дыхание, при сильном испуге или напряженном ожидании человек невольно сам задерживает дыхание. Раз неприятности способны сбить дыхание, значит, его сознательное регулирование может снять мышечное и психическое напряжение во время стресса.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Его выполнение отнимет у вас около 5 минут дважды в день.

Вытянитесь, стоя или лежа. Положите руку на живот. Дышите так, как вы это делаете обычно, и следите за движением живота и груди во время дыхания. Старайтесь дышать «животом» — так, чтобы в дыхании участвовали мышцы

живота, а грудь оставалась неподвижной.

● Медленно вдохните через нос, считая до 5 и ощущая, как поднимающийся живот мягко подталкивает лежащую на нем руку.

● На счет «5» задержите дыхание.

● Медленно выдохните через нос, считая до 5, мягко нажимая рукой на живот.

● Дышите так в течение 5 минут.

Если во время упражнения у вас появится ощущение тревоги, прервите упражнение. Вы можете начинать выполнение упражнения с 1-2 минут, постепенно увеличивая время до 5 минут. Со временем такой способ дыхания станет привычным для вас. Он помогает успокоиться, при нем ды-



хание сложнее сбить, а, значит, проявление стресса будет не таким сильным.

Главная опасность стресса в том, что он может подкрасться к вам незаметно. Вы привыкнете жить в постоянном цейтноте, эмоциональном и физическом напряжении, станете считать это нормой. А стресс будет наносить непоправимый урон вашему здоровью: влиять на эмоции, изменять психику и манеру поведения (подробнее см. в таблице).

Так что, смотрите на жизнь веселее, перестаньте волноваться по пустякам. И помните: что в жизни ни происходит, всё — к лучшему.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ТЕЛО

головная боль
частые инфекции
напряжение в мышцах
повышенная утомляемость
раздражение кожи
одышка

недоверчивость
бессонница
раздражительность
апатия, переходящая в депрессию
беспокойство
тревожность

ЭМОЦИИ

СОЗНАНИЕ

беспочвенные страхи
нарушение логики
нерешительность
ночные кошмары
жизнь в черном цвете
принятие поспешных решений

неоправданный риск
потеря аппетита или его нездоровое усиление, снижение либидо
увеличение потребления алкоголя и сигарет, суестьность
нежелание общаться

ПОВЕДЕНИЕ

СТРЕСС

ДЫНЯ

Melo sativus Sager. ex M. Roem.

При царе Алексее Михайловиче дыню и арбуз выращивали в теплицах даже под Москвой — в Измайлове, но в дальнейшем разведение бахчевых культур в закрытом грунте практиковалось очень редко.

В настоящее время многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом. В бывшем СССР больше всего их культивируют в Средней Азии и южном Казахстане. На весь мир прославились знаменитые чарджуйские, мирзачульские, бухарские и другие дыни Узбекистана и Туркмении. В России возделывают преимущественно скороспелые сорта, и то в самых южных регионах.

Дыня еще теплолюбивее, чем арбуз. Даже легкие и кратковременные заморозки для нее губительны. Рост прекращается при температуре ниже $+15^{\circ}$, а при $+3-5^{\circ}$ взрослые растения могут погибнуть от холода. Семена начинают прора-

крахмал, белки, витамин С (до 30 мг%). В семенах содержится до 30% жирного масла. Оно вполне пригодно для использования в пищу.

В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным.

Особенно полезной считается дыня тем, кто перенес заболевание печени или страдает запорами. Отвар из корней дыни употребляется для очищения кишечника.

Дыня обладает выраженным тонизирующим действием.

В прошлом ее давали людям, страдающим меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств.

Значительное содержание железа, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С позволяет рекомендовать дыню для питания при атеросклерозе и других сердечно-сосудистых заболеваниях.

● Для наружного применения рекомендовалась паста, состоящая из пшеничной муки, смешанной с мякотью дыни. Паста высушивалась на солнце и прикладывалась к коже для выведения веснушек и угрей.

● При почечно-каменной болезни семена дыни хорошо измельчают в ступке, постепенно добавляя к ним остывшую кипяченую воду и постоянно перемешивая взвесью ложкой. Полученную массу процеживают и принимают по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

● В качестве противоглистного и улучшающего пищеварение средства народная медицина рекомендует пить по 1 стакану свежесжатого сока дыни 2-3 раза в день.

● Для лечения витилиго (исчезновение на некоторых участках кожи пигмента) рекомендуют смазывать кожу мякотью созревшей дыни.

ВНИМАНИЕ! Дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при кишечных расстройствах. Дыню нельзя употреблять совместно со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой. Несоблюдение этих условий вызывает вздутие, кишечную колику и тяжелый понос. Дыня также противопоказана кормящим матерям, так как у ребенка могут возникнуть диспептические явления.

Дыня посевная — однолетнее растение из семейства тыквенных, имеет хорошо развитую корневую систему.

Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни в основном расположены ближе к поверхности почвы. Надземные побеги достигают длины до 3 м. Стебли сильно ветвящиеся, жестковолосистые, внутри полые. В отличие от арбуза, листья у дыни не раздельные, а цельные или лопастные, округлой или почковидной формы, длиной до 14 см и шириной до 20 см. Цветки оранжево-желтые, мужские и женские, одиночные. Плоды у разных сортов сильно различаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом.

Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые (огурцеподобные) и даже змеевидные. Длина плодов колеблется от 4 см до 2 м (!), а масса — от нескольких десятков граммов до 20 кг.

Семена дыни — белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см. Дикорастущая дыня сейчас нигде не встречается. Предполагают, что культурные формы получены путем отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне. Окультуривание произошло предположительно в северной Индии и прилегающих к ней районах Ирана и Средней Азии за много веков до н. э. Постепенно культурная дыня стала распространяться в соседние районы: как на запад — в Среднюю и Малую Азию, так и на восток — до Китая. Известно, что ее выращивали в Древнем Египте. В Европе узнали дыню в Средние века.

В Россию, на Нижнее Поволжье, дыню завезли из Средней Азии в XV-XVI столетии.

стать при температуре не ниже $+15^{\circ}$. Очень светолюбива.

В древней медицине плоды относили к очищающим средствам широкого профиля: наружно очищает кожу, при приеме внутрь — желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему. Авиценна указывал на способность дыни выводить мелкие камни из почек и мочевого пузыря.

По сведениям Абу Мансура (X в.), свойства дыни зависят от степени ее спелости и сладости. Он считал дыню эффективным средством при лечении почечно-каменной болезни. Не рекомендовал есть дыню на голодный желудок. Лучшим и наиболее безопасным считалось есть дыню в промежутке между приемами пищи, чтобы она не могла смешаться с другими съеденными продуктами.

Плоды дыни содержат до 18% сахаров,

Лилия ГЛЕБОВА

КАЛИНА КРАСНАЯ

Мы посадили у дома куст калины — очень уж это красивое растение. В прошлом году она начала плодоносить, и всю зиму ягоды ели птицы. Но хотелось бы и самим получать от нее пользу. Как хранить ягоды калины? Годаются ли они для заготовок?



Ягоды калины срезают кистями, связывают по несколько кистей и хранят в подвешенном состоянии на балконе, веранде или чердаке. Из них получается очень вкусный кисель и морс, но лучше их не подвергать тепловой обработке, так как при этом разрушается содержащееся в них целебное вещество — вибурнин. Из ягод калины лучше готовить желе. Протрите ягоды через дуршлаг и смешайте с сахаром (объем на объем). При периодическом помешивании держите желе при комнатной температуре, пока сахар не растворится, затем разложите по банкам и храните в холодильнике или погребе. Часть ягод можно оставить на хранение и использовать при лечении простуды, заболеваний ЖКТ и сердечно-сосудистой системы, при авитаминозе. *Подробнее о полезных и целебных свойствах калины читайте в октябрьском номере нашей газеты.*

ШИПОВНИК ИЛИ РОЗА МОРЩИНISTAY?

Я хочу в своем саду посадить шиповник, но мне сказали, что шиповник бывает разных видов. Какой мне посадить, чтобы он был и красивым, и полезным?



Вы правы, видов шиповника существует много, но в саду мы рекомендуем посадить розу морщинистую. Это небольшой компактный куст, не выше 1 м, цветет крупными цветами малинового или белого цвета и не имеет крупных загнутых шипов, как другие виды шиповника (майский, сизый, коричный). Лист имеет темно-зеленую окраску с сильно вдавленными жилками, что создает морщинистость. Побеги усыпаны щетинками и мелкими шипиками. Зеленые плоды к осени приобретают оранжевый цвет. Форма плода округлая, сильно сплюснутая с полюсов, напоминает мелкий помидор. Диаметр плода достигает иногда 4 см. Плоды (от 3 до 9 штук) собраны в щитки. Щитки, как правило, располагаются сверху куста, поэтому их легко собирать. Плоды этого шиповника содержат витамины С, В₂, Р, кислоты и сахара. У них толстые стенки, поэтому их можно есть сырыми, варить из них варенье и мариновать. Но лучше все-таки предварительно плоды очистить от семян и волосков и хорошо промыть.

Для хорошего роста и развития куста шиповник сажают так: в саду выкапывают ямку 50 х 50 см, заполняют ее до половины питательной землей и на этот холмик сажают кустик шиповника. Засыпают яму землей и обильно поливают.

В первые два года за саженцем тщательно ухаживают: поливают, рыхлят и мульчируют перегноем землю.

В дальнейшем он образует компактный куст, дает корневую поросль рядом с кустом, а на 3-4-й год начинает плодоносить. При хорошем уходе шиповник растет не только очень красивым, но и дает хороший урожай.

ОВОЩЕХРАНИЛИЩЕ НА ДОМУ

Многие горожане, живущие в квартирах, намеренно не выращивают овощи с запасом на зиму и не закупают овощи осенью, потому что считают, что условия городской квартиры не подходят для хранения овощей. Это не так. Овощи можно хранить довольно долго, конечно, если вам позволяет площадь.



ТЫКВЫ

В комнатных условиях при температуре +18° тыква сохраняется в течение 8 месяцев. Плоды надо разложить так, чтобы они не касались друг друга и на них не падал прямой солнечный свет. Тыква в процессе хранения не только полностью созревает, в ней увеличивается содержание сахара и каротина.

КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ

Хранятся в комнатных условиях до 4 месяцев, если они полностью вызрели и разложены в один слой.



ЛУК

В комнатных условиях сохраняется до 6 месяцев, а если регулярно его перебирать и отбраковывать подгнившие или проросшие луковички, то и дольше. Лук хорошо хранится в заплетенных косах подвешенным в капроновых чулках или в корзине. А лук-севок, предназначенный для посадки, даже лучше хранить в жилом помещении, а не на холоде, — тогда после посадки он не пойдет «в стрелку».

ЧЕСНОК

Яровой чеснок хранится лучше, чем озимый. Озимый чеснок хорошо просушивают, снимают верхнюю чешую, укорачивают стебель до 3,5 см и обмакивают головки в теплый парафин (250 г парафина на 100 головок). Чеснок в такой оболочке хранится в любых условиях.

Можно хранить чеснок в стеклянных банках. Прежде чем закрыть банку плотной капроновой крышкой, наберите полную грудь воздуха и выдохните в банку. Оставшийся в банке углекислый газ предохраняет чеснок от порчи.



ПОМИДОРЫ

Плоды томатов с плодоножками укладывают в чистые застланные бумагой ящики в 2 слоя. Лучше всего каждый плод завернуть в тонкую бумажку. Ящики заполняют лишь в 2 ряда и устанавливают в темной кладовой комнате. При температуре +10° они сохраняют свои вкусовые качества в течение 3-4 месяцев. Если вы отправляете на хранение помидоры разной степени спелости, выкладывайте зеленые, бурые и красные в разные ящики.

КАРТОФЕЛЬ

При хранении в квартире картофель помещают в трехслойные мешки из лутрасила (это укрывной материал) с добавлением сухих листьев мяты (5 г на 1 кг картофеля) и размещают поближе к балконной двери.



Подготовила Елена ФРОЛОВА

БИОГРАФФИТИ

Мягкий упругий мох насыщенного изумрудного цвета всегда радует глаз. Если вы встретите такой в лесу, срежьте аккуратно пласт мха размером с три ладони и, вернувшись домой, можете приступать к изготовлению «краски» для биограффити, а точнее — рисунков мхом.

ПОДГОТОВКА

Прежде чем готовить «краску», выберите рисунок, место на заборе или стене с теневой стороны, где вы его разместите, и нарисуйте контур карандашом или фломастером.

Это может быть графический рисунок, надпись, изображение — все зависит от вашего вкуса и художественного таланта. Если вам нравятся замшелые заборы, валуны и камни, просто нанесите «краску» на всю выбранную вами поверхность. Тем, кто не умеет рисовать, можно посоветовать использовать для нанесения рисунка на стену диапроектор или эпидиаскоп.

СОСТАВ «КРАСКИ»

В кухонный комбайн или чашу блендера положите мох, 1 ч. ложку сахара, влейте стакан живого пива и 1,5 стакана сливок (их можно заменить 2 стаканчиками натурального йогурта). Измельчайте и перемешивайте все компоненты, пока масса не станет абсолютно однородной.

НАНЕСЕНИЕ РИСУНКА

Вылейте полученную массу в банку или ведро, возьмите плотную кисть из натуральной щетины или меха и нанесите придуманный рисунок. Дайте «краске» подсохнуть и нанесите еще один слой.

УХОД ЗА РИСУНКОМ

Питательных веществ для размножения мха в «краске» достаточно. Но ему нужна влага. Пока мох не подрастет, сбрызгивайте рисунок водой два-три раза в день. Потом достаточно будет одного раза в день или через день — все зависит от места рисунка и погоды. Просто помните, что самый плотный мох растет на влажной почве. Когда мох вырастет и будет «расползаться» за границы рисунка, регулярно подстригайте его.

Подготовила Галина УШАКОВА





К вашему столу ПОКА ЕЩЕ МНОГО ОВОЩЕЙ



ПОЛЕННИЦА ИЗ ЦУККИНИ

Смешайте 0,5 стакана тертого пармезана, по 0,5 ч. ложки сушеных трав: тимьяна, орегано и базилика, 0,25 ч. ложки чесночного порошка, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки очень мелко порезанной зелени петрушки, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу.

4 небольших цуккини разрежьте вдоль пополам, а каждую половинку еще на 3-4 части вдоль. Сложите цуккини в миску, полейте маслом, посыпьте приготовленной смесью, перемешайте. Положите на противень решетку, на нее выложите цуккини и запекайте в разогретой духовке 15 минут. Посыпьте рубленой зеленью петрушки и сразу подавайте.



ГУАКАМОЛЕ С ДЫНЕЙ

Смешайте 1 стакан мелко порезанных кубиками очищенных от кожуры свежих огурцов с 1,5 стакана кубиков из мякоти дыни, добавьте очень мелко порезанную половинку красной луковицы и порезанный тонкой соломкой горький перец, посолите по вкусу и полейте соком 1 лайма или 1 ст. ложкой лимонного сока. Порежьте кубиками мякоть 3 авокадо среднего размера, соедините с огурцами и дыней, посыпьте порезанной зеленью кинзы, перемешайте, попробуйте и добавьте еще сок лайма или лимона, если надо — досолите.

Подавайте с чипсами — кукурузными и картофельными — или гренками из черного хлеба.



«ЛАЗАНЬЯ» ИЗ БАКЛАЖАН

Очистите от кожицы и освободите от семян 1 кг спелых красных помидоров, измельчите, посолите и поперчите по вкусу. Взбейте в миске 2 яйца.

Крупный баклажан порежьте на 8 кружков, посолите, поперчите, обмакните во взбитые яйца и запанируйте в смеси белых панировочных сухарей (0,5 стакана) и тертого пармезана (1 ст. ложка с горкой). Обжарьте баклажаны на разогретом растительном масле до коричневого цвета.

Разогрейте духовку. В форму для запекания на смазанное маслом дно выложите треть томатной массы, поверх нее половину кружков баклажан, а на них по ломтику моцареллы. Накройте их слоем из второй трети томатной массы и 1 ст. ложки тертого пармезана. Выложите второй слой баклажан, слой томатной массы, посыпьте 2 ст. ложками пармезана и запекайте, пока сыр не начнет пузыриться. Выньте форму из духовки, включите гриль и поставьте форму с «лазаньей» в духовку еще на 3-5 минут, чтобы образовалась румяная сырная корочка. Дайте готовой «лазанье» постоять 15 минут и подавайте к столу.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХАМИ

Надрежьте 2 куриные грудки по толщине почти до конца, разверните, как книгу, поместите между 2 полиэтиленовыми пакетами и слегка отбейте. Посолите и поперчите пласты, выложите на них по 2 листа обваренных кипятком листьев шпината или капусты, немного начинки, сверните рулетом, обжарьте со всех сторон на сковороде, переложите на противень и поставьте в разогретую духовку на 10 минут. Готовые рулеты порежьте и подавайте с соусом.

Чтобы приготовить начинку, поджарьте до хруста и измельчите ломтик бекона. Смешайте его со 100 г измельченного сыра фета или брынзы (предварительно вымочите), 1 ст. ложкой с горкой кедровых орешков и 1 ст. ложкой предварительно распаренного золотистого изюма.

Приготовьте соус. На той же сковороде, где обжаривали курицу, спассеруйте очень мелко порезанную луковицу, добавьте треть стакана вермута, доведите до кипения, перемешайте, влейте стакан куриного бульона (можно из кубика) и добавьте 1 ст. ложку сливочного масла. Готовьте соус при постоянном помешивании, пока лук не станет мягким.



ЯГНЕНОК С БАКЛАЖАНАМИ

Нагрейте на огне сухую сковороду и высыпьте на нее по 0,5 ч. ложки семян зиры и тмина и 1 ч. ложку семян кориандра, жарьте семена, пока не пойдет аромат. Ссыпьте их в ступку и растолките. Обсушите 4 бараньих отбивных на косточке, смажьте с обеих сторон растительным маслом, посыпьте измельченными специями, солью, перцем, порошком паприки, острым красным перцем по вкусу и отложите на время для маринования.

Испеките, предварительно обмазав растительным маслом, до готовности 4 маленьких баклажана, очистите, порежьте кубиками, посолите и поперчите их. Спассеруйте на растительном масле порезанную крупную луковицу, добавьте 4 крупных порезанных кубиками помидора без кожицы и семян, посолите, поперчите, добавьте немного паприки и острого красного перца, выложите в сковороду стакан отцеженного консервированного или предварительно сваренного нута. Добавьте к овощам кубики баклажан и держите на слабом огне еще 10 минут. Пока гарнир готовится, поджарьте на раскаленной сковороде бараньи отбивные. Выложите их в миску и накройте крышкой, чтобы не остыли. А в сковороде, где они жарились, поджарьте небольшую порезанную кружочками луковицу, влейте стакан белого сухого вина, доведите до кипения, выпаривайте 2-3 минуты, затем добавьте к гарниру, перемешайте, попробуйте, если требуется, посолите, поперчите и снимите с огня.

Разделите гарнир на 4 порции, сверху положите по отбивной.



БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТКИ СО СПАГЕТТИ

Разрежьте два крупных баклажана вдоль на 8 ломтиков каждый. Посолите, поперчите, дайте полежать пару минут, затем обсушите полотенцем и поджарьте на растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Выкладывайте ломтики на бумажное полотенце, чтобы оно впитало излишки масла. Отварите 200 г спагетти до полуготовности, отбросьте на дуршлаг.

Из 1 кг красных помидоров без кожицы и семян приготовьте пюре, посолите, поперчите и приправьте любыми специями по выбору. Мелко порежьте 20 листиков зеленого базилика. Смешайте половину томатного пюре, половину базилика и отварные спагетти. Вам понадобятся еще 16 маленьких ломтиков моцареллы или адыгейского сыра.

На каждый ломтик баклажана положите немного спагетти так, чтобы макароны свешивались по краям, поверх них ломтик сыра и сверните рулетом. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите на дно немного томатного пюре, а поверх него — рулетики. Оставшееся пюре разложите в промежутки между рулетиками и немного смажьте им верх самих рулетиков. Посыпьте их тертым сыром или раскрошенной рикоттой, оставшимся базиликом и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не образует румяную корочку.



ЗАКУСКА С ГРИБАМИ

Спассеруйте на сливочном масле 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, добавьте 0,5 кг порезанных ломтиками свежих грибов и тушите 15 минут на среднем огне, пока сок частично не выпарится. Снимите сковороду с огня, добавьте 2 ст. ложки муки и хорошо перемешайте. Через 2 минуты влейте в сковороду 1 стакан сливок, доведите при помешивании до кипения и держите на огне еще 2 минуты. Снимите с огня. В отдельной емкости смешайте 0,5 ч. ложки соли, горький перец на кончике ножа, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки мелко рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки холодной кипяченой воды и 2 ст. ложки лимонного сока. Добавьте эту смесь в грибную, хорошенько перемешайте и дайте остыть.

Готовое слоеное бездрожжевое тесто раскатайте тонко, порежьте на квадраты, уложите их в выемки формы для маффинов. Отрежьте тесто, которое не помещается в выемках, а тесто в формочках наколите вилкой и заполните грибной смесью. Запекайте корзиночки с грибами в разогретой духовке до готовности.



ЗАКУСОЧНЫЙ РУЛЕТ ИЗ ЛОСОСЯ

Тонкие ломтики 300-граммовой упаковки слабосоленой семги или лосося выложите пластом на припорошенный очень мелко порезанным укропом кусок пищевой пленки. Распустите пакетик желатина в 50 мл воды, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и смешайте с 200-250 г подсолненного, поперченного и взбитого сливочного сыра. Выложите сырную начинку на пласт рыбы, посередине можно выложить обрезки рыбы, бережно, но плотно сверните рулет, оберните его еще одним слоем пищевой пленки, запакуйте со всех сторон и положите в холодильник до полного застывания начинки.

Подавайте, нарезав ломтиками, с тостами или гренками из черного хлеба.



СУДАК ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Испеките в духовке разделанную тушку судака (можно любой другой речной или морской рыбы).

Приготовьте соус: пассеруйте на растительном масле 1 порезанную луковицу, добавьте 4 ст. ложки томатного соуса или пюре и 1 мелко порезанный острый перчик, перемешайте, влейте 100 мл воды и тушите овощи до мягкости. Добавьте 2 ст. ложки соевого соуса, соль, сахар и специи по вкусу. Загустите соус крахмалом. (Разведите 0,5 ч. ложки крахмала в 2 ст. ложках воды, добавьте в соус и при постоянном помешивании доведите до кипения.)

Часть соуса выложите на тарелку, поверх него положите рыбу, полейте оставшимся соусом и украсьте веточками кинзы.



СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С БЕКОНОМ

Отварите в кипящей подсоленной воде 3 минуты стручковую фасоль с отрезанными кончиками из расчета 10-15 стручков на порцию. Готовую фасоль откиньте в миску со льдом и перемешайте или обдайте ледяной водой, чтобы фасоль не потеряла цвет. Количество ломтиков бекона, соответствующее количеству порций, обжарьте на сковороде для мягкости.

Разложите ломтики бекона на рабочей поверхности, поверх него выложите стручки фасоли, тонкие пластинки чеснока, посолите, поперчите, заверните концы бекона, связав фасоль, как сноп, и заколите зубочисткой. Запекайте стручки на смазанном маслом противне в разогретой духовке, пока бекон не станет хрустящим.

КАБАЧОК С МЯСОМ И СЫРОМ

В идеале на каждую порцию этого блюда нужен либо круглый кабачок, либо носик от длинного, но вы можете использовать и «лодочки» из молодых кабачков.

Порежьте и поджарьте 2 ломтика бекона, добавьте белую часть лука-порея (или 1 порезанную небольшую луковицу), через 1 минуту добавьте 3-4 измельченных зубка чеснока, перемешайте, добавьте порезанную мелкими кусочками свинину (400 г), держите на огне, помешивая, пока не выпарится мясной сок, добавьте порезанную тонкой соломкой морковь и измельченный печеный сладкий перец, а через пару минут влейте 2 ст. ложки соевого соуса и 100 мл сухого вина, посолите, поперчите и приправьте по вкусу.

Пока тушится начинка, испеките в разогретой духовке почти до готовности «лодочки» или «горшочки» из кабачков. Выньте, но духовку не выключайте. Заполните выложенные на противень кабачки мясной начинкой, посыпьте сыром и украсьте помидорчиком-черри. Поставьте противень в духовку на пару минут, чтобы сыр расплавился.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

Кочан цветной капусты освободите от листьев и жесткой кочерыжки так, чтобы он не развалился. Смешайте 1,5 стаканчика натурального йогурта с цедрой и соком 1 лимона, 2 ст. ложками порошка паприки, 1 ст. ложкой молотого тмина, 1 ст. ложкой чесночного порошка, 1 ч. ложкой порошка карри, 2 ч. ложками соли и 1 ч. ложкой черного перца. С помощью кисти смажьте этой смесью всю поверхность капусты в несколько слоев. На смазанный растительным маслом противень выложите капусту и запекайте в разогретой духовке, пока обмазка не подсохнет и не приобретет золотисто-коричневый цвет (примерно 30-40 минут). Достаньте капусту из духовки, дайте остыть 10 минут, затем порежьте на порции и подавайте.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ

Разрежьте вдоль пополам 4 длинных сладких перца, смажьте снаружи и внутри оливковым маслом и немного подпеките на гриле или поджарьте на сковороде.

Смешайте 250 г порезанной мелкими ломтиками или кусочками моцареллы с 2 ст. ложками измельченных маслин без косточек, 1 ст. ложкой рубленых листочков орегано и 2 пропущенными через пресс зубками чеснока. Наполните этой смесью половинки перцев, сбрызните по желанию оливковым маслом и запекайте в разогретой духовке 12-15 минут, пока перец не станет мягким, а сыр не расплавится.



ЧИЗКЕЙК С КЛЮКВОЙ

Соедините 1,5 стакана раскрошенных крекеров, 0,75 стакана дробленых орехов, 1 ст. ложку сахара, 1 ч. ложку молотой корицы и 6 ст. ложек размягченного сливочного масла и мешайте, пока крошки не пропитаются маслом и не станут влажными. Выложите в форму и, утрамбовывая их рукой и дном стакана, сформируйте основу для чизкейка с невысокими бортиками. Поставьте основу в холодильник.

Приготовьте крем: растопите на водяной бане 2 плитки белого шоколада и 2 ст. ложки сливочного масла. Миксером взбейте 0,5 кг творога с 0,75 стакана жирных сливок, 0,25 стакана сахара, 1 ч. ложкой ванильного экстракта. Смешайте масляную и творожную смеси.

Измельчите 0,5 кг клюквы, смешайте по вкусу с сахаром, дайте постоять 5 минут, затем протрите через сито, чтобы отделить кожицу и семечки.

Смажьте основу тонким слоем клюквы, затем выложите половину крема, слой клюквы, оставшийся крем и поверх него — оставшуюся клюкву. Поставьте чизкейк в холодильник не менее, чем на 4 часа. Перед подачей украсьте ягодками клюквы.

ИНДИЙСКИЙ ХВОРОСТ — ДЖАЛЕБИ

Приготовьте тесто: смешайте 1 стакан муки, щепотку молотого кардамона, 1 ч. ложку быстрорастворимых дрожжей, 2 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложку растительного масла, 1 ст. ложку натурального йогурта или нежирной сметаны и 0,75 стакана воды. Все хорошенько перемешайте и поставьте в теплое место для подъема. Лучше поставить тесто в миску с очень теплой водой и накрыть крышкой. Когда тесто подойдет, перемешайте его, чтобы немного осадить, и переложите в бутылку. Лучше всего подойдет пластиковая бутылка из-под кетчупа. Там в крышке — отверстие нужного диаметра или есть носик.

Поставьте на плиту два сотейника. В один налейте 1 стакан воды, всыпьте 1,25 стакана сахара, щепотку шафрана, мешайте, пока сахар полностью не растворится, добавьте 1,5 ч. ложки молотого кардамона и 1 ч. ложку лимонного сока. Доведите сироп почти до кипения и убавьте огонь до минимума, чтобы он не закипел. Во втором сотейнике разогрейте до кипения растительное масло без запаха. Из бутылочки отсаживайте в масло виточки хвороста, поджаривайте их с обеих сторон, сразу перекладывайте в сироп и держите в нем по 2-3 секунды с каждой стороны. Затем выкладывайте хворост на блюдо.



ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ

Готовое слоеное бездрожжевое тесто раскатайте потоньше, порежьте на квадраты размером чуть больше, чем выемки в форме для маффинов. Выложите в каждую по квадратику теста. В центр каждого квадратика положите понемногу припущенных с сахаром очищенных яблок, заверните наверх края теста, смажьте верх пирожков взбитым яйцом и посыпьте смесью сахара и молотой корицы. Выпекайте в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета. Особенно хороши такие пирожки с ванильным мороженым.



«ПОБРЕЙТЕ» РЫБУ

Свежая прудовая рыба очень полезна, но многие хозяйки редко ее готовят, потому что после чистки рыбы в кухне надо устраивать генеральную уборку, ведь чешуя, особенно мелкая, разлетается при чистке по всей кухне.

Есть два способа почистить рыбу без последующей уборки.

1. Отрежьте от рулона пищевой пленки кусок немного длиннее и шире рыбы. Одним концом пленки оберните голову рыбы, накройте ее пленкой до хвоста, затем приподнимите левой рукой на высоту 3–4 см и держите, пока правой будете чистить рыбу. Так чешуя, даже самая мелкая, не разлетится по кухне, а прилипнет к пленке.

2. Если для такого способа у вас не хватит сноровки, просто старайтесь держать нож практически параллельно поверхности рыбы. В этом случае нож будет не столько счищать, сколько сбрасывать чешую, и она не будет разлетаться.

**БАХЧЕВЫЕ НА ДЕСЕРТ**

Карвинг превращает арбузы и дыни в произведения искусства, но этим умением надо овладеть. Просто порезать арбуз или дыню ломтиками и подать гостям хозяйки не рискуют, ведь так их неудобно есть. Но есть выход. Просто вырежьте из ломтей формочками для печенья разные фигурки. Так и десерт будет выглядеть интереснее, и есть его будет удобнее.

**ПИРОГ С ЦЕПОЧКАМИ И ГАЙКАМИ**

Чтобы испечь основу для пирога или корзиночек, поверх теста принято класть пекарскую бумагу и сверху насыпать горох, фасоль или крупу. Они своим весом не дают тесту на дне формы подняться. Но, к сожалению, бобовые или крупу после этого приходится выбрасывать.

Предлагаем вместо них использовать многообразные подручные средства. В магазинах появились специальные цепочки из металлических шариков, которые кладут на дно основы. Но вы можете застелить тесто основы пергаментом в два-три слоя и насыпать хорошенько вымытые и высушенные мелкие гайки, винтики и болтики. Эффект будет тот же, а выбрасывать продукты не придется.

**ЗАМОРОЖЕННЫЕ... ОРЕХИ**

В сентябре орехи нового урожая особенно сладкие и вкусные. И если вы заморозите их, они сохранят эти качества надолго. Но сначала их надо обжарить, чтобы добавить им аромата и заставить содержащееся в них масло выделиться на поверхность.

Раскалите духовку до максимальной температуры, выключите и поставьте в нее противень с рассыпанными на нем орехами. Держите орехи в духовке, пока она не остынет, время от времени перемешивая их.

Обжаренные орехи насыпьте в стеклянные банки, закройте крышками и поставьте в морозилку.

**«РАССОЛ» ДЛЯ ПОЛОТЕНЕЦ**

Кухонные полотенца обычно самые трудно отстирываемые вещи. Многие хозяйки, несмотря на наличие автоматической стиральной машины, продолжают их кипятить с отбеливателем, чтобы удалить пятна от жирной еды, овощей, фруктов и напитков. Те, кому некогда или нет желания заниматься кипячением, вынуждены часто менять кухонные полотенца, когда те становятся неопрятными на вид из-за пятен.

А ведь можно обойтись всего лишь замачиванием. Наведите соляной раствор и оставьте в нем полотенца на ночь, а утром постирайте их в машинке. Одной столовой ложки соли на литр воды достаточно, чтобы сделать пятна легко отстирываемыми.

**ГРИБЫ ПРО ЗАПАС**

Когда вы вернетесь с «грибной охоты», возможно, у вас не будет времени и сил, чтобы почистить и сварить грибы, и вы оставите их до следующего дня. Чтобы грибы не испортились, переложите их из ведра или корзины в бумажные пакеты, предварительно освободив от листьев и мусора. Заверните верх пакетов и поставьте в холодильник. Так грибы полностью сохранят свою свежесть.

Также можно хранить и купленные в магазине грибы. В бумаге они дышат, а под пленкой или в полиэтилене отсыревают и быстро портятся.

**ЩЕТКА ДЛЯ КУКУРУЗЫ**

Перед варкой початков кукурузы хозяйкам приходится не только снимать с них оболочку из листьев, но еще долго и упорно выбирать из промежутков между зернами волоски кукурузных рылец. Попробуйте убирать их старой зубной щеткой — вам понадобится гораздо меньше времени на эту процедуру.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



СУМКА «ДВА В ОДНОМ»

Прекрасный аксессуар в духе модных тенденций нового сезона!

- Вам понадобятся: сумка без лишних деталей и украшений, кошелек и ремешок контрастного цвета, суперклей, кусочки кожи для шлевок.
- Приклейте кошелек к передней части сумки.
- Прикрепите шлевки на передней части сумочки. Приклейте ремешок к задней части сумки, проденьте его концы в шлевки и застегните.



ЦЕПОЧКИ В ТРЕНДЕ!

Цепочки – прекрасный декоративный элемент, с помощью которого можно украсить любую одежду и обувь. Например.

- Цепочки можно пришить на лацканы блейзера.

- Приклеить их суперклеем к верху туфли, сапожек или спортивной обуви.

- Декорировать ими свитер, пришив цепочки в произвольном порядке, попутно украшая получившиеся узоры бусинами или лентами.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

32 Своими руками ЧУДО-ОЖЕРЕЛЬЕ

Практически у каждой женщины есть жемчужное ожерелье. Предлагаем носить его по-новому, как на показах мод этого сезона.

Вам надо будет всего лишь перенести свое ожерелье с нитки на тонкую и жесткую проволоку. Она позволит укладывать ожерелье какими угодно складками и узлами.



АБАЖУР ИЗ ТАРЕЛОК

Очень необычный и красивый абажур можно быстро создать из бумажных одноразовых тарелок с гофрированным краем.

Вам понадобится цилиндрический абажур-основа высотой чуть меньше диаметра тарелки и, в зависимости от его диаметра, от 25 до 40 тарелок.

Проведите на тарелке с внутренней стороны две вертикальные линии на расстоянии 1,5-2 см друг от друга и разрежьте по этим линиям тарелку на две половинки. Используя эти половинки как шаблон, расчертите остальные тарелки.

Тупой стороной ножа проведите по линейке по начерченным линиям и согните по ним тарелки. У вас получится некое подобие ракушки, состоящее из двух створок и полоски в середине.

С помощью клеевого пистолета приклейте тарелки к абажур-основе за полоску посередине. Старайтесь приклеивать тарелки максимально близко друг к другу.



БАШМАЧКИ ДЛЯ МАЛЫША И НЕ ТОЛЬКО

Из куска фетра и резинки-продержки можно сшить замечательные башмачки-ботинки для вашего малыша. Если вы захотите и себе такие башмаки, надо будет всего лишь взять побольше фетра.

● Обрисуйте на бумаге ступню малыша и выкроите по этому образцу подошвы.

● Измерьте ниткой или сантиметровой лентой периметр подошвы и добавьте к полученному результату еще одну длину мыска, чтобы впереди полоска башмачка ложилась внахлест.

● Отрежьте две полоски шириной, равной расстоянию от подошвы малыша до его голеностопного сустава, и длиной, равной периметру подошвы с прибавкой.

● Приложите к концам полосок выкройку подошвы и по ним закруглите концы.

● Приложите полоски к подошвам, закрепите их внахлест с помощью швейных булавок.

● Прочной ниткой контрастного цвета пришейте полоски к подошвам обметочным швом.

● В месте соединения верха башмаков пришейте изнутри кусочки резинки, чтобы обувь дольше сохраняла форму, легче надевалась и не соскакивала с ног.

ВНИМАНИЕ! Для малыша, который еще не умеет ходить, подойдут башмачки с подошвой из фетра. Для детишек постарше и взрослых желательно использовать для подошвы фетр потолще или войлок.



СВЯЖИТЕ МОДНЫЙ ШАРФ... НА РУКАХ

Вы умеете вязать на спицах? Значит, вам ничего не стоит связать себе супермодный толстый шарф-снуд даже не на спицах, а на руках.

Вам понадобятся самые толстые нитки для вязания. Если хотите, чтобы шарф был плотнее, используйте нитки в два сложения.

Наберите на руки, как на спицы, 10-12 петель и вяжите, используя пальцы рук в качестве спиц, до нужной длины. Поскольку у вас не будет возможности перевернуть вязание, вязать придется в обе стороны: слева направо и справа налево лицевыми петлями. Закройте петли и сшейте концы шарфа в кольцо.

У этого способа вязания есть только один недостаток — его нельзя отложить на завтра. Начав вязать, придется продолжать процесс, пока шарф не будет готов.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

34 Своими руками

Размер 46-52. Длина по спинке 75 см.

НАКИДКА С ПОПЕРЕЧНЫМИ ЖГУТАМИ

Оригинальная теплая накидка связана в поперечном направлении узором «жгуты». Она не будет сковывать движений, оставаясь удобной при любых условиях.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 230 м/100 г) — 750 г; спицы № 3.

Узор: «жгуты» по схеме.

Описание работы

Начать вязание с правого рукава: набрать на спицы 150 п. Связать 6 р. резинкой 1 х 1. Затем вязать вверх по схеме, прибавляя с каждой стороны от центра по 1 п. через ряд. Для прибавления поднять протяжку между петлями, поместить ее на левую спицу и провязать перевернутой лицевой или изнаночной петлей (в зависимости от рисунка).

Провязав 47 см от начала вязания с прибавлениями, разделить полотно по центру на перед и спинку и связать каждую часть отдельно на длину 27 см, без прибавления петель для горловины.

Соединить два полотна в одно и вязать левый рукав симметрично правому, убавляя с каждой стороны от центра по 1 п. через ряд. Закончить вязание рукава 6 р. резинкой 1 х 1.

Сборки не потребуется, так как накидка связана одним полотном.

Воротник: набрать по 70 п. из края горловины по переду и по спинке. Всего 140 петель. Провязать 8 см резинкой 2 х 2. Закрыть все петли. Накидка готова!



Условные обозначения:

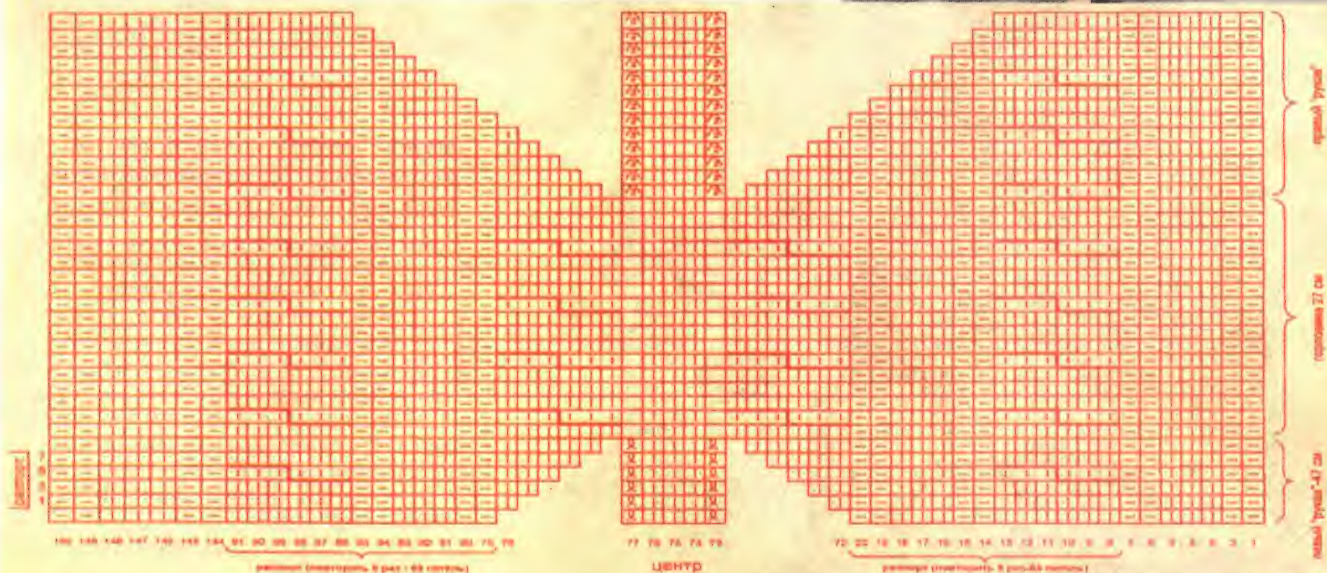
□□□□□ — 3 п. перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

□ — изнаночная петля

□ — лицевая петля

△ — 2 п. провязать вместе

⌞ — накид связать перевернутой петлей по рисунку.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

Размер 46-52. Длина по спинке 85 см.

ТУНИКА-КОЛЬЧУЖКА

Многие являются поклонниками туник, но такая не оставит равнодушным никого. Вооружившись толстыми спицами и нитками средней толщины, вы свяжете такую туннику за несколько вечеров. А рукава до локтя — актуальная деталь модного сегодня вязания!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 700 г; спицы № 8 и № 4; игла для сшивания.

Узоры: платочная вязка для основного полотна туники, лицевая гладь для рукавов.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 90 п. и связать платочной вязкой 50 см прямо. Затем вязать, убавляя с каждой стороны в начале и в конце каждого ряда по 1 п., еще 35 см, пока на спицах не останется 25 п. Закрывать все петли.

Спинка: связать аналогично переду.

Сшить плечевые швы.

Рукав: набрать из боковых сторон 30 п. Связать лицевой гладью 25 см, сделав по 2 убавления по 1 п. с каждой стороны рукава. Закрывать петли.

Так же связать другой рукав.

Сборка: сшить рукава, боковые швы. Отделка горловины и низа рукавов не требуется.



Размер 46-48. Длина по спинке 68 см.

АЖУРНОЕ БОЛЕРО

Болеро затейливой формы связать несложно. Достаточно связать двумя разными узорами по два прямоугольника. Сшить сначала по спинке, а потом вдоль, расположив полотно с одним узором снизу, а с другим узором сверху. Полотно с узором 1 по спинке сшить наполовину и, надевая болеро по-разному, ваш наряд будет выглядеть каждый раз по-новому. В одном случае — с воротником апаш, в другом — с красивым разрезом по спинке.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (хлопок 100%; 500 м/100 г) — 600 г; крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры: по схеме I, по схеме II.

Описание работы

Верх (условно, так как верх и низ в процессе носки могут меняться местами): связать прямоугольник узором по схеме I. Вязание поперечное, и первый ряд прямоугольника является центром спинки. Второй квадрат связать в обратном направлении от центра спинки. Сшить на половину длины по узкой стороне.

Низ (условно): связать прямоугольник узором по схеме II. Вязание также поперечное, и первый ряд прямоугольника является центром спинки. Второй такой же квадрат связать в обратном направлении от центра спинки. Сшить прямоугольники по узкой стороне.

Сборка: сшить полученные прямоугольники между собой вдоль, затем свернуть по линиям, обозначенным на чертеже пунктирами. Сшить стороны А и Б между собой. Новый наряд готов!

Схема I

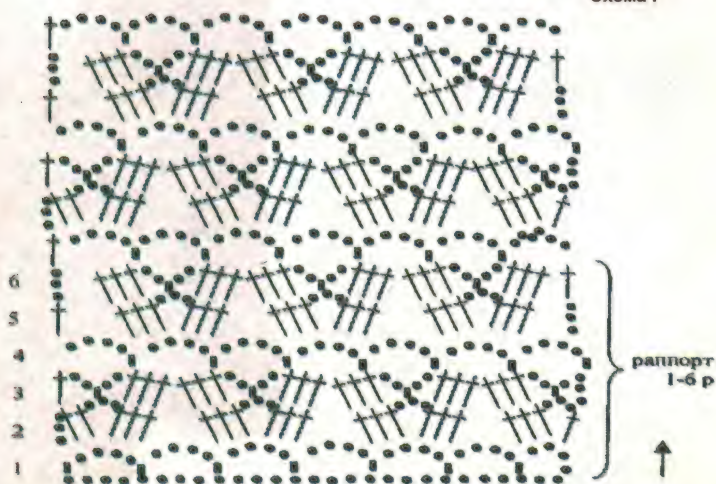
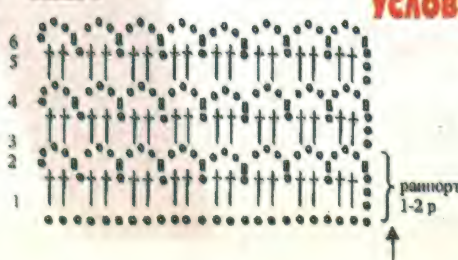
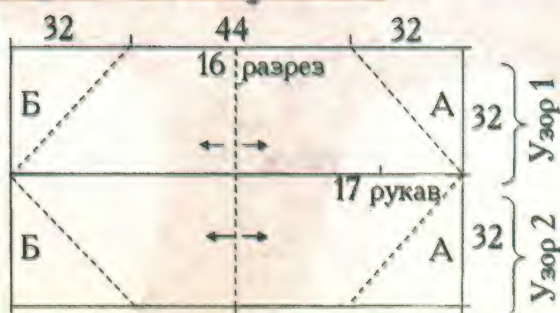


Схема II



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ↑ — направления вязания.



МОДНЫЕ КОЛЬЦА

Поклонницы неординарных аксессуаров не останутся равнодушными к новым кольцам, украшающим сегодня руки звезд, знаменитостей и светских львиц.

В моде двойные и тройные кольца на фаланги пальцев; несколько подходящих по стилю тонких колец, которые можно объединить в комплект; кольца в виде незамкнутых окружностей с минимумом украшений; а также кольца с крупными камнями.

Совет по стилю. Поскольку такие кольца выходят на первый план, маникюр должен служить лишь фоном для них. Лучше выбрать нейтральные оттенки лаков для ногтей и отказаться от нейл-арта.

А из вышедших из моды тонких колец сделайте необычный браслет, соединив их колечками и замком, которые можно купить в магазине швейной фурнитуры.



1

2

3

4

5



В ДЕЛОВОМ СТИЛЕ

Вот и закончились беззаботные летние каникулы. Пора возвращаться к привычной деловой жизни. Сделайте себе подарок в виде нового костюма или жакета к новому сезону!

6

7

8



1 Элегантный костюм из белого жакета с широким черным кантом, золотистыми пуговицами и черными брюками прямого покроя незаменим в офисе.

2 Интересный, нескучный жакет выглядит по-новому благодаря оригинальному принту и эффектному комбинированию тканей. Понятно, что дополнительные детали жакету просто не требуются.

3 Пейслийский узор, этнические мотивы и украшение в виде яркого шелкового шарфа — залог успеха этого замечательного жакета, который будет очень выгодно смотреться в комплекте с однотонным низом.

4 Строгий, яркий и оригинальный жакет в «гусарском» стиле с черными манжетами и лацканами декорирован зо-



14



лотистым кантом. Прекрасный выбор для тех, кто не хочет играть вторые роли.

5 Укороченный жакет длиной до талии с белым отложным воротником и планками на месте карманов, контрастной кокеткой и двумя рядами металлических пуговиц прекрасно гармонирует с брюками прямого покроя.

6 Экстравагантный, торжественный, нарядный — все эти эпитеты вполне подходят к этому жакету с многослойным кроем нижней части. Восхитительная драпировка на спинке делает жакет еще более интригующим.

7 Кожаные элементы очень актуальны, особенно в сочетании с твидом. Хотите быть в модном тренде? Выбирайте этот стильный и оригинальный жакет, который подойдет как к джинсам, так и к деловой одежде.

8 Необычный стильный костюм в полоску состоит из укороченного двубортного жакета и оригинальной мини-юбки абсолютно нового кроя. Костюм украшен пуговицами и металлической фурнитурой.

9 Стильный и изящный костюм из ткани пастельного цвета. Асимметричная полочка, интересная линия низа и восхитительное объемное украшение в виде цветка делают жакет произведением искусства. Простые брюки со стрелками скромно дополняют комплект.

10 Классический костюм из блейзера и юбки-карандаш дополняет эффектная шнуровка, которую при желании можно превратить в соблазнительные разрезы!

11 Блейзер с воротником-шалькой, двумя золотистыми пуговицами и карманами с клапанами по бокам в комплекте с мини-юбкой с эффектом запаха, также укра-

шенной золотистыми пуговицами, поможет произвести впечатление профессионала.

12 Новые формы и пропорции демонстрирует этот костюм из удлиненного блейзера с белой окантовкой и слегка расширенных укороченных брюк с отворотами.

13 Стильный твидовый костюм в клетку с карманами на жакете и юбке, декорированный контрастным трехцветным кантом — отличное решение для офиса.

14 Оригинальный костюм из плотной шерсти привлекает необычным жакетом с отлетной деталью и поясом с пряжкой, а также мини-юбкой с кожаной отделкой по нижнему краю и металлической фурнитурой.

1



БЛУЗКИ ДЛЯ ОФИСА И НЕ ТОЛЬКО...

Сентябрьский гардероб невозможно представить себе без новой блузы. Строгая, романтическая, торжественная, деловая – она пригодится в любой ситуации.

2



3



4



5

6

7



1 Стильная белая рубашка с двумя отлетными деталями на талии, которые можно завязать и задекорировать разными способами, благодаря чему блузка каждый раз будет выглядеть по-новому.

2 Белая рубашка с воротником-стойкой и застежкой на пуговицы дополнена длинным широким поясом, который можно завязывать по-разному.

3 Удлиненный симбиоз блузы с жилетом можно скомбинировать со строгими брюками или юбкой, а в более

демократичном варианте — с узкими джинсами.

4 Белая блуза с супплатной застежкой декорирована широкими контрастными лентами, благодаря чему выглядит очень эффектно.

5 Романтичная блуза из батиста с оборками на полочках и рукавах подойдет молодым девушкам.

6 Двойной контрастный кант придает этой простенькой блузке с воротником-стойкой и клапанами на груди элегантность и утонченный стиль.

7 Просто невероятная блуза в стиле колорблок с гофрированными полочками способна поразить сердце настоящей модницы с первого взгляда!

8 Летящая блуза из шифона с фигурной кокеткой, широкими рукавами и многослойными воланами будет выглядеть строже в компании с черной юбкой-карандаш или узкими брюками.

9 Очень оригинально! Черная бархатная накидка с одним рукавом поверх белой водолазки. Носить ее можно,

сбрав полу пояском-жгутом или распустив накидку.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



8

9

И молодожены, и их родители хотят, чтобы при соблюдении всех ритуалов и формальностей в этой свадьбе было что-то особенное, делающее ее незабываемой. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию оформление нескольких мелких, но важных для свадьбы моментов. Это зарубежный опыт, но его нетрудно воплотить и в нашей стране. Даже если вы используете только одну идею, она заставит гостей запомнить свадьбу.



СУНДУЧОК ДЛЯ ПРИДАНОГО

Все чаще гости дарят молодым не индивидуальные подарки, а деньги. Предложите им складывать конверты с деньгами в изящный сундучок, который можно сделать из картонной коробочки, оклеенной белой муаровой бумагой и украшенной цветами и лентами.



ВМЕСТО БЛЮДЦА И ПОДНОСА

На чем обычно работники загса подносят молодым кольца? На красивой тарелочке или расписном подносе. Замените его деревянными пальцами, затянутыми гипюром или кружевом.



ПОЛУЧИТЕ И РАСПИШИТЕСЬ

В последнее время стало модным предлагать гостям оставить в памятной книге или альбоме запись-пожелание для новобрачных. Используйте для этой цели панно с сердечками. Они могут быть маленькими и бумажными, чтобы гости могли оставить на них свои автографы, а могут быть размером побольше и деревянными, чтобы с одной стороны можно было расписаться, а с другой написать пожелание. Останется только опустить сердечко-пожелание в застекленную раму, где уже приклеены сердечки с именами жениха, невесты и датой свадьбы.

ТОРТ КАЖДОМУ В РУКИ

С одной стороны, свадебный торт — это центр застолья, с другой, режут его в конце трапезы, когда места в желудках гостей уже не осталось. Многие забрали бы причитающийся кусок торта с собой, но вот как?! Легко! Надо только изначально приготовить его порционным.

Закажите вместо торта пирожные в бумажных корзиночках и с цветами из крема. Останется только выложить их на подносы, например, в виде платья невесты.

Или попросите разрезать готовый торт и каждый кусок запаковать в яркие красивые треугольные коробочки. Составьте из них двухъярусные торты и украсьте цветами. Этот способ подачи даже лучше, потому что коробочку удобнее взять с собой.



СУВЕНИРЫ НА ПАМЯТЬ

Совсем недавно и у нас появилась традиция дарить гостям, пришедшим на свадьбу, памятные сувениры. Обычно дальше магнитов на холодильник фантазия не заходит. А вот за рубежом сувениры отличаются большим разнообразием.

Не привлекая много средств и приложив руки, вы можете подарить своим гостям:

- фото, где вы запечатлены вместе
- любые недорогие конфеты или пакетики чая, запакованные в собственноручно свернутые красивые фантики или коробочки, украшенные разноцветными лентами
- карточку с надписью «Спасибо», прикрепленную к конфете «Ферреро Роше»
- забавную собственноручно раскрашенную прищепку, изображающую жениха и невесту.

Если есть возможность, закажите такие мелочи:

- свечи в стаканчиках, раскрашенных под наряды молодоженов
- порционные пирожные в специальных коробочках с приветственной надписью
- упаковочные пакеты со свадебной символикой, в которые можно положить какой-то мелкий сувенир.

Включите фантазию, и ваша свадьба благодаря мелким деталям станет особенной и запоминающейся.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант **Ольга Бура**

ОВЕН С 15 по 19 сентября высока вероятность конфликтов и аварий. После 19 числа появится возможность успешно заниматься обсуждением новых договоров, расширять связи и развивать бизнес. Лунное затмение 28 сентября может принести состояние эмоциональной неустойчивости, но, к счастью, всего на неделю. После 5 октября появятся возможности реализовать многие планы и преуспеть в карьере.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 27. В октябре: 1, 5, 9, 15.

ТЕЛЕЦ После 15 сентября деловые встречи и романтические отношения вполне могут быть успешными. Но после 23 числа здоровье потребует повышенного внимания. Поездки и командировки в конце месяца нежелательны. Период с 1 по 15 октября — благоприятное время для заключения брака, а также для романтических путешествий, размещения денег и устройства на новую работу.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 20, 24, 28. В октябре: 2, 6, 11.

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 25 сентября возможно обострение хронических заболеваний. Неосмотрительные действия и высказывания могут вызвать проблемы в личных отношениях. В первой половине октября некоторых потянет к развлечениям и новым впечатлениям. Период с 6 по 15 октября благоприятен для серьезных переговоров, принятия важных решений, оформления любовных отношений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 27. В октябре: 1, 5, 10, 14.

РАК Во второй половине сентября избегайте бездумных трат денег и не занимайтесь рискованными проектами. Не доверяйте слепо чужим советам, лучше действуйте по своему усмотрению. Со 2 по 6 октября возможно состояние депрессии, творческого застоя. С 7 по 15 число возможен приезд гостей, дальних родственников. Рабочая и финансовая ситуация ожидается стабильной.

Неблагоприятные дни в сентябре: 20, 24, 27. В октябре: 2, 7, 12.

ЛЕВ В период с 15 по 20 сентября не исключены проблемы со здоровьем. В первой половине октября возрастет ваша энергетика: появится жизнерадостность и даже — неутомимость. Однако звезды советуют отложить на время принятие серьезных решений. Финансовая ситуация может быть неустойчивой из-за необдуманных финансовых вложений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 26, 30. В октябре: 4, 10, 15.

ДЕВА Во второй половине сентября придется улаживать прошлые конфликты или неприятности на работе. В первой половине октября особого внимания и контроля потребуют финансы. Старайтесь избегать рискованных предприятий и капиталовложений, они будут малоэффективными. Будьте внимательны к своему здоровью 7-15 октября.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 21, 25, 29. В октябре: 3, 7, 12.

ВЕСЫ Во второй половине сентября проявляйте максимум выдержки и осторожности, чтобы избежать конфликтов в семье или с возлюбленными. В первой половине октября многое из того, что вы держали в тайне, может выйти наружу. С 8 по 14 октября кому-то из близкого окружения могут потребоваться помощь и поддержка с вашей стороны.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 22, 25, 30. В октябре: 4, 10, 15.

СКОРПИОН Во второй половине сентября конфликты с законом и финансовыми органами могут привести к большим проблемам. В первой декаде октября возможны серьезные ошибки в работе, проблемы с друзьями. После 11 октября вероятна поездка, которая окажется удачной и даже в чем-то судьбоносной. Будьте экономны, возможны финансовые потери. В любовных отношениях — «черная полоса».

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 21, 25, 29. В октябре: 3, 6, 11.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине сентября начальство может выражать недовольство вашей деятельностью. После 24 числа активизируется личная жизнь, возможны выгодные сделки, приобретения. В первой половине октября придется приложить много сил для расширения контактов, поиска дополнительных источников дохода. С 9 по 15 октября необоснованный риск может стать причиной финансовых потерь.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 27. В октябре: 1, 4, 9, 14.

КОЗЕРОГ Вторая половина сентября и первая половина октября — благоприятный период для карьерного роста, достижения материального успеха, укрепления семейных отношений. Однако за новое дело беритесь только в том случае, если полностью уверены в своих силах. Финансовые позиции улучшатся. Период неплох для любви и возобновления прежних связей.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 24, 28. В октябре: 2, 8, 13.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 23 сентября финансовые трудности и служебные неурядицы могут серьезно испортить настроение и негативно отразиться на здоровье. В первой половине октября от вас потребуется полная концентрация внимания, способность находить нужную информацию и анализировать ее. Будьте чрезвычайно осторожны и избегайте поспешных решений, чтобы не наломать дров.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 27. В октябре: 1, 4, 9, 14.

РЫБЫ Вторая половина сентября может подарить массу удачных предложений и контактов, необходимых для карьеры и роста благосостояния. Однако после 18 сентября есть опасность появления в вашем окружении желающих увидеть не столько профессионализм вашей работы, сколько недостатки в ней. В первой декаде октября возможны проблемы с финансами. После 12 числа возможен неожиданный короткий, но пылкий роман.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 19, 25, 29. В октябре: 3, 8, 13.

КАК СТАТЬ ЖЕНЩИНОЙ-МЕЧТОЙ ДЛЯ СВОЕГО ИЗБРАННИКА?

Человек рождается под определенным знаком Зодиака, и именно этот знак во многом определяет наши вкусы и привычки, особенности личности и характера и, конечно, отношения с противоположным полом. Попробуем, с точки зрения астрологии, дать некоторые рекомендации, как предстать перед вашим избранником в выгодном свете, чтобы он увидел в вас воплощение своей мечты, если он...

...ОВЕН

Женщине-мечте Овна надлежит быть умной, доброй, а главное — заботливой и покладистой. Вам надо быть его другом и соратником, всячески подчеркивая его главенствующую роль. Овен должен быть уверен, что его любят. Лаской от него можно добиться всего, даже выноса мусора, но не вводите это в привычку.

Научитесь любые проблемы в отношениях с ним решать шуткой, смотреть на него томным взглядом и — никаких стоптанных тапочек и старых халатиков: днем и ночью рядом с Овном должна быть очаровательная возлюбленная!

...ТЕЛЕЦ

Жена в представлении мужчины-Тельца — это союзница и подруга, которая разделяет его взгляды. Позвольте ему чувствовать свою значимость и верить в свою самостоятельность. В спорных ситуациях не давите на него, лучше дайте ему время — он подумает и примет правильное решение. Окружите Тельца комфортом: ему нужны уютный дом, вкусная еда, приятные ароматы и много ласки.

...БЛИЗНЕЦЫ

Женщина его мечты — самостоятельная, яркая личность, успешная в разных сферах жизни и... способная зачарованно слушать его часами. Терпеливо переносите перепады его настроения. Старайтесь чаще приглашать гостей, устраивать развлечения. Важно принимать Близнецов таким, какой он есть, не пытаться его исправить, а критиковать очень осторожно.

...РАК

Представители этого знака больше всего ценят семью, родственные связи, поэтому любая размолвка для них — тяжелый удар. В доме ему нужны уют и порядок. Не забывайте показывать, как вас трогают малейшие знаки внимания с его стороны, не пытайтесь обмануть его и никогда не отзывайтесь дурно о его матери. Терпимо относитесь к его причудам, уважайте его чувства — и ваша жизнь будет спокойной и гладкой.

...ЛЕВ

Супруга мужчины-Льва должна разделять его взгляды на жизнь, быть чувственным союзником в личных отношениях и верным партнером в делах. Лев всегда прав, и его признательность вам

обеспечена, если вы будете как можно чаще говорить «хищнику» о его достоинствах и непревзойденных мужских качествах, а заодно не обращать внимание на недостатки.

Если вы всегда подтянуты и хорошо одеты, выбираете откровенные и одновременно роскошные наряды, пользуетесь духами хорошими и дорогими, но умеренно, он — ваш! А вы — его женщина-мечта...

...ДЕВА

Мужчина этого знака готов помогать жене в домашних делах и обеспечивать семью. Возлюбленная Девы должна одеваться по моде, быть в курсе событий и курса евро/доллара, быть домовитой, опрятной и заботливой. У Дев острое чувство вкуса и обоняния — поэтому они любят вкусную еду, чистое тело и ароматы хорошей парфюмерии. А еще любят комплименты — когда хвалят их ум, обязательность и художественный вкус.

...ВЕСЫ

Мужчина-Весы обычно милый, дружелюбный, покладистый. Домашние обязанности выполняет с неохотой, зато любит поговорить о возвышенном. Его тягу к общению, посиделкам с друзьями перебороть вряд ли удастся. К этому нужно просто привыкнуть и стать хозяйкой гостеприимного «салона»: уметь угостить и поддержать разговор.

Учитывайте натуру Весов: носите тонкое и красивое белье, пользуйтесь тонкими ароматами и содержите спальню всегда в идеальном порядке.

...СКОРПИОН

Жизнь Скорпиона держится на трех китах: власть, деньги и секс. Посвятите все чувства и душевные силы своему Скорпиону, и вы станете для него хорошим другом и надежным тылом.

Скорпионы долго помнят обиды, не реагируют на слезы — лишь раздражаются, и требуют уважать свое право на личную свободу.

Роскошный ужин в интимной обстановке не оставит его равнодушным. А если вы к тому же изобретательны и неутомимы в постели — можете быть спокойны: лучший муж вам обеспечен. Другого у женщины-мечты и быть не может!..

...СТРЕЛЕЦ

Мужчины этого знака по натуре авантюристы и романтики, любят путешествовать, а семейными делами

предпочитают себя не перегружать.

Стать для Стрельца идеальной женой на всю жизнь просто: будьте готовы сопровождать его во всех поездках, общаться с его многочисленными друзьями, принимать их у себя в любое время дня и ночи. И еще: придется забыть об упреках, ревности, выяснении отношений по поводу его мимолетных романов...

...КОЗЕРОГ

Внешне Козероги замкнуты, упрямые и холодноваты. Внутренне они очень сентиментальны, эротичны и влюбчивы. В семейной жизни Козерог трудолюбив, серьезен, но упрям.

Для того чтобы ваш брак оставался долгие годы надежным союзом, не теряйте своей привлекательности и женственности, будьте умным собеседником и прекрасной хозяйкой. Установите добрые отношения со всеми его родственниками. Чаще спрашивайте у него совета. Отдавайте предпочтение нарядам, подчеркивающим женственность, и изящным украшениям.

...ВОДОЛЕЙ

Этот умный, обаятельный знак Зодиака видит радость жизни в веселой компании, интересном общении. Любит флирт, но привлекает его в основном факт завоевания интересного объекта.

Не выказывайте неуважение к его уму и индивидуальности и давайте ему побыть наедине с самим собой, отдохнуть. Поменьше рассуждайте с Водолеем о чувствах, давайте ему больше пищи для его пытливого ума. Будьте немного взбалмошной, непредсказуемой — чуть-чуть актрисой, окруженной некой тайной...

...РЫБЫ

Трудно понять, что творится на душе у мужчины-Рыб и что он хочет: то ли осетрины с хреном, то ли революции... В любви капризен. Его внутренний мир полон контрастов и переживаний. Чувствителен, раним, не выносит грубости и пошлости. Его женщина-мечта — ласковая, добрая, готовая взять на себя все заботы.

Если ваш избранник — Рыбы, будьте терпеливы, умеете прощать отдельные недостатки характера, не командуйте, а осторожно, но твердо направляйте его таланты в нужное русло. Помните, на бытовой комфорт и понимание Рыбы ловятся очень крепко.

Астролог-консультант Николь БУРЯ



ДРЕСС-КОД:

а что у Вас под одеждой?

Сегодня термин «дресс-код» стал общеупотребительным — и не только в частных фирмах и корпорациях, но и в госучреждениях, — и расшифровывать его уже никому не нужно. Но существует и другой «дресс-код», не имеющий отношения к внешнему виду, но не менее, а может, и более важный — «код» неписаных правил поведения на работе, в коллективе. От знания этих правил и соблюдения их во многом зависят положение работника и его карьерные достижения, ведь под «дресс-кодовой» одеждой у нас — мысли, принципы и взгляды, манера поведения, которые не всегда соответствуют «коду»...

Ответы на вопросы нашего теста покажут, знакомы ли вам эти правила и умело ли вы их используете.

1 Несколько дней назад руководитель одобительно отозвался о вашей идее, но сегодня на совещании совершенно неожиданно для вас раскритиковал ее. Что вы предпримете?

- А. Тут же попросите слова для выступления и попытаетесь отстоять свою идею.
- Б. Решаете после совещания подойти к руководителю и спросить, почему мнение о вашей идее кардинально изменилось.
- В. Предпочитаете отмолчаться, но всем видом даете понять остальным присутствующим, как вас достала непоследовательность начальства.
- Г. Совершенно не переживаете: «Что у меня — последняя идея?»

2 Решив закончить работу сегодня, вы задержались и вдруг узнаете, что руководитель тоже еще не ушел. Как поступите?

- А. Найти предлог, чтобы зайти к руководителю, нетрудно. Зато он оценит старательность и работоспособность.
- Б. Сидите тише воды, ниже травы: вдруг ваше рабочее рвение расценят как неумение организовать свой день?
- В. Кабинет руководителя в его отсутствие доступен. Когда он уйдет, можно попробовать аккуратно «посмотреть» бумаги на его столе — в расчете на

«интересную» информацию.

- Г. Быстренько собираете все необходимое и — домой: подальше от начальства и поближе к любимой кухне.

3 На корпоративе вы сидите рядом с начальником, и он (она) с детской непосредственностью интересуется вашим отношением к нетрадиционным видам секса. При этом вы знаете, что его (ее) взгляды на этот вопрос, в отличие от ваших, строги и традиционны. Как ответите?

- А. Самый лучший вариант: ненавязчиво сменить тему.
- Б. К чему капля дегтя на празднике? Будем строги и традиционны!
- В. Попробуем напустить словесного тумана или перевести все в шутку.
- Г. Что думаем, то и скажем: за прямооту тоже могут уважать.

4 Вы выросли до своей должности с годами и с опытом. А тут на такую же должность приняли новенькую — конечно, неопытную и, конечно, по протекции. Ваш «ответный ход»?

- А. Пригласить в кафе — познакомиться-пообщаться, затем

предложить помощь и дружбу.

- Б. В ближайшее время найти удобный момент и ознакомить новенькую со своими успехами и заслугами — это должно произвести нужное впечатление.
- В. Подождем, посмотрим: время покажет, что стоит опыт и что — протекция!
- Г. Наверняка новенькая будет допускать промахи и ошибки, если о них «ненавязчиво» упоминать в разговорах с сослуживцами, дойдет и до начальства.

5 Оказия: вам предлагают освободившийся кабинет — не ахти какой, но рядом с кабинетом руководителя.

- А. Нечего и думать: такое близкое соседство — это шанс для многого.
- Б. Такое соседство чревато, поэтому лучший вариант — вежливый, но твердый отказ.
- В. И кабинет не ахти, и начальство рядом — но лучше соглашаться, иначе сочтут неблагодарной, да еще и капризной.
- Г. Не стоит отказываться, но надо упомянуть, что есть работники постарше и поопытней, больше заслуживающие этот кабинет.

6 С коллегами, даже если коллектив чисто женский, можно обсуждать не все темы. Какие, на ваш взгляд, можно? (отметьте)

- А. Ваши победы и поражения на личном фронте.
- Б. Здоровье своего тела и своего духа.
- В. События в мире.
- Г. Вера, национальность, партийность.
- Д. Содержимое и «проблемы» вашего кошелька.

Е. Фильмы, спектакли, актеры, книги, писатели, шоу.

- Ж. Личная жизнь, достоинства и недостатки отсутствующих коллег.
- З. Семейные проблемы — свои и не только.

7 Вам приелась и замучила рутина вашей нынешней работы, и вы...

- А. Решаете за обедом поговорить на эту тему с коллегой, с которой у вас доверительные отношения.
- Б. Рассылаете свои «резюмешки» по учреждениям и фирмам, в которых можно рассчитывать на что-то интересное.
- В. При удобном случае интересуетесь у руководства, не намечаются ли кадровые перестановки.
- Г. Под большим секретом делитесь с друзьями из коллег о поисках новой работы.

8 Вы узнали, что вашего руководителя вот-вот уволят. Ваши действия?

- А. Вы уверены, что нужно демонстративно стать на его сторону.
- Б. Новые руководители не приходят одни — значит, пора начинать искать работу.
- В. Искать покровителей рангом повыше нового начальника и выяснять, можно ли рассчитывать на поддержку коллег.
- Г. Лучше всего: зайти в ОК и спросить о своих шансах на прямую.

9 Вы на новой работе, вас устраивает всё, но... Дрес-код, хотя и не жесткий, но присутствует, и носить брюки — а у вас их полгардероба и вы их обожаете! — среди женщин



здесь не принято. Что делать?

- А. Юбки так юбки: купим! В крайнем случае, займем и — купим...
- Б. Пока проживем на второй половине гардероба, а обновим его с повышенной зарплатой.
- В. Купить к брюкам пару пиджаков и считать это компромиссом!
- Г. Решить вопрос кардинально: убедить начальство, что имидж фирмы брюки не погубят. Во всяком случае, на вас.

10 Вы приятельствуете с начальницей, и к утренней чашке кофе с круассанами у нее в кабинете она вдруг неожиданно добавляет сетования на проблемы с супругом. Вы:

- А. Избираете вариант утешения в виде негодующего рассказа о таких же проблемах со своим супругом.
- Б. Предлагаете разумный совет, благо, опыт в этом у вас есть.
- В. Ненавязчиво переводите раз-

говор на рабочие темы.
Г. Очень вежливо просите отложить эти разговоры на «после работы».

11 Вы считаете, что работаете отменно. А благодарность?..

- А. Это обязательно будет замечено и отмечено. Подождем...
- Б. Нельзя ждать милостей от... начальства. Надо идти к нему и говорить о своих заслугах!
- В. Раз руководство не ругает, значит, довольно. И этого довольно...
- Г. Если периодически к месту упоминать о своих заслугах, их запомнят!

12 Выберите из предложенных те качества, какие способствуют вашей карьере:

- А. Веселый нрав, любовь к шутке.
- Б. Личное обаяние и коммуникативность.
- В. Неподдельный энтузиазм, рабочий порыв.
- Г. Умение не отвлекаться на ме-

лочи ради главной цели.

Д. Мужчины-руководители любят «секси», а значит...

13 Как вы отреагируете на неприятную для вас новость: так ожидаемое вами повышение досталось той, у кого всего два деловых качества: умение кокетничать с шефом и страсть к откровенным нарядам.

- А. Оставлять этого так нельзя: надо жаловаться выше.
- Б. Стоит задуматься, не добавить ли в свой арсенал «кокетливое» деловое качество соперницы.
- В. Заявление на стол: здесь нужны не профи, а бесстыжие кокетки!
- Г. Самое разумное: обсудить с начальством, что не устраивает в вашей работе.

14 Вас хотят повысить, но зарплату оставить прежнюю — финансовые

трудности, понимаете ли...

- А. Нужно соглашаться: все-таки карьерный рост. А с оплатой как-нибудь утрясется...
- Б. Дать согласие, но так, чтобы было понятно: вы делаете одолжение.
- В. Согласиться, но вопрос оплаты потребовать пересмотреть и изыскать необходимые средства для такого нужного и полезного работника.
- Г. Ответ: нет! Или по полной форме, или — ничего!

15 Оцените, кто вы в коллективе?

- А. Всегда ровна, дружелюбна и приветлива. За то и ценят!
- Б. Не всегда понимают, что для пчелки труд — в радость.
- В. «Включить интеллект? Мозговой штурм? Всегда пожалуйста!»
- Г. Заряжать всех хорошим настроением и энергетикой — ваше хобби!

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

- 1. А-2 Б-3 В-1 Г-0
- 2. А-2 Б-0 В-3 Г-1
- 3. А-0 Б-2 В-1 Г-3
- 4. А-2 Б-1 В-0 Г-3
- 5. А-3 Б-1 В-2 Г-0
- 6. Пункты В и Е по одному баллу, остальные — 0
- 7. А-0 Б-2 В-3 Г-1
- 8. А-0 Б-1 В-2 Г-3
- 9. А-2 Б-0 В-1 Г-3
- 10. А-1 Б-0 В-2 Г-3
- 11. А-0 Б-2 В-1 Г-3
- 12. За каждый отмеченный пункт прибавьте по полтора балла
- 13. А-3 Б-0 В-1 Г-2
- 14. А-2 Б-1 В-3 Г-0
- 15. А-1 Б-0 В-2 Г-3

Итак, кто вы, мисс? Если вы набрали...

...33 балла и более, вы —

Мисс Интрига

Возможно, вы не совсем верно понимаете, для чего люди приходят на работу. Так вот, поверьте — для начальства умение работника заниматься интрижками и подножками не является приоритетным качеством, по которому выдвигают на повышение! И если вы постоянно стремитесь вызывать «огонь внимания» руководства на себя, будьте готовы продемонстрировать реально выполненные дела, а не только... глубокое декольте.

Может быть, вы слишком неуверенны в себе, опасаетесь за свое положение и пытаетесь это преодолеть, интригуя и набирая побольше камней за пазуху?! А выход у вас есть только один: повышайте свою компетентность, становитесь незаменимой (хотя бы в некоторых вопросах) и увеличивайте свой вклад в общее дело, не ставя на первое место свое «Я». Амбиции хороши лишь тогда, когда подкрепляются высоким профессионализмом! Будет это — вас обязательно заметят и оценят!

...от 22 до 32 баллов, вы —

Мисс Профи

Вы действительно, профи. Причем, во всем, а не только в том, что касается вашей непосредственной работы! Если бы вам сейчас можно было выдать аттестат типа школьного, в нем, наверняка, по всем предметам стояло бы «отлично»! В деловой сфере вы — ас, работник целеустремленный, но с широким кругозором, что делает вас одной из самых вероятных фигур на повышение. У вас прекрасные (благодаря прежде

всего вам!) отношения и с руководством, и с коллегами. Отличная интуиция на «подводные камни» и приоритеты начальства позволяют вам четко позиционировать себя: вас никто не назовет «подобострастным флюгером», поскольку вы всегда имеете собственное аргументированное мнение. Даже ваши скрытые завистники вынуждены признавать не только ваши деловые качества, но и обаяние, деликатность, веселый нрав (но при этом — никакой фамильярности!). В общем, у вас есть все, чтобы добиться самой высокой цели. Так держать и — дерзайте!

...21 балл и менее, вы —

Мисс Простушка

Вы очень работоспособны, но все время думаете, что кто-то делает больше... Более того, вы талантливы, но этого почему-то никто не замечает... Вы уважаете руководителя, но боитесь даже случайной встречи с ним в коридоре... Специально для вас придумано правило «золотой середины»! Это не значит работать вполсилы, это означает, что от вас требуются усилия и «дипломатического» характера. Не выделяйтесь из коллектива в мелочах: если все обедают в кафе, не раскладывайте в перерыв на своем столе бутерброды с котлетами; если руководство любит устные доклады, не старайтесь подавать их в письменном виде и т. п. Но и старайтесь в нужные моменты быть на виду: например, когда руководитель ищет компетентное решение или когда на корпоративе все ждут оригинального, умного тоста. Руководство должно знать своих лучших работников: будет знать — сможет выдвинуть!

А если вы все-таки боитесь действовать иначе, чем привыкли, то у вас только два пути: или в амбициозные... домохозяйки, или — перечитать этот тест еще раз!..



НЕ ПРОСТО ЯЩИКИ

Деревянные и фанерные ящики, в которых обычно перевозят ягоды и фрукты, могут стать изюминкой интерьера, если с ними немного поработать. Прежде чем из ящичков получится деталь интерьера, их обязательно следует тщательно выкрасить. Как ни странно, но яркие цвета: зеленый, красный, а также черно-белый — смотрятся особенно выигрышно. Из ящичков получаются оригинальные...



...ПОЛОЧКИ-ПАННО

Несколько ящиков, не только выкрашенных в яркий цвет, но и с оклеенным обоями или самодельными аппликациями дном, составят прекрасную композицию на стене коридора или кухни. Они и сами по себе смотрятся здорово, но если вы поставите в них подходящую по стилю и цвету посуду, сувениры, безделушки, они будут выглядеть еще эффектнее.

...СТЕЛЛАЖИ-ЭТАЖЕРКИ

Поставленные один на другой или прикрепленные к стене ящики составят емкий стеллаж для хранения посуды, книг, игрушек — чего угодно. Если выкрасить ящики в разные цвета, стеллаж будет выглядеть весело, если в один цвет и правильно подобрать содержимое — изысканно, как в случае с зеленым стел-





лажом, заполненным белоснежной посудой.

Поставьте ящики перпендикулярно стене, развернув их в разные стороны, и вы получите замечательную перегородку для комнаты.

Если размеры вашей ванной комнаты позволяют, используйте ящики как стеллаж для хранения полотенец.

...ЕМКОСТИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Оклеенный влагостойкими обоями в стиле пэчворк ящик, в который вы будете ставить нужные вам средства по уходу за телом и волосами, украсит вашу ванную комнату.

Ящики, которые вы будете использовать для хранения бижутерии, шарфиков и платочков, ремней или детских игрушек, можно изнутри выкрасить, а снаружи оклеить подходящей по цвету тканью и украсить по желанию кружевом и аппликацией. Никто и не догадается, что эта милая этажерочка собрана из ящиков из-под фруктов.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



50 Мужчина вашей жизни КОГДА ЛЮБОВНИЦА СТАНОВИТСЯ ЖЕНОЙ

Вы влюбились и стали его любовницей. А теперь вы с ним муж и жена. Но ведь только в сказках все преграды для счастья заканчиваются свадьбой, а в жизни после свадьбы всё только начинается. Во всяком случае — всё самое сложное.

Какие же испытания ждут ваш брак?

Зарубежные психологи предупреждают о проблемах, возникающих в таких семьях.

НЕ БУДЕТ ЛИ ОН ИЗМЕНЯТЬ ВАМ?

Сколько мужчин, женившись на своих любовницах, начинают впоследствии им изменять? Официальной статистики на этот счет не существует, но вероятность велика. И тому есть немало примеров. Вот только некоторые. Екатерина, брак которой начался после того, как она и ее любовник развелись с первыми супругами, считает неверность супруга абсолютно естественной.

«Думала ли я, что он будет мне изменять? Конечно! А кто из мужчин ни разу не изменил жене? Просто я надеюсь, что любовь ко мне не позволит ему меня бросить».

Светлана, которая вышла замуж за своего давнего любовника и прожила с ним в браке уже 20 лет, признается: «Да, иногда меня волнует то, что это его натура: и если он изменил раз, он изменит и другой. Но ведь то же самое можно сказать и обо мне — ведь я тоже обманывала первого мужа... Так что я не удивлюсь, если в будущем меня постигнет участь брошенной жены. За все приходится платить».

Александра, прожившая с мужем (бывшим, кстати, любовником) 15 лет, недавно обнаружила, что уже два года у ее супруга продолжается роман на стороне. Недавно он потребовал развода, но она пытается противостоять ему.

«Я и представить себе не могла, что он может мне изменить! Это мой второй брак, и он опять распадается из-за неверности мужчины. Вот уж никогда бы не подумала, что мне

придется остаться одной в 48 лет. Что происходит с мужчинами?»

Скорее всего, более уместен вопрос: с какой стати женщины ждут верности от мужчин, которые уже один раз изменили своим женам?

Каждая любовница, которая становится женой, верит в то, что она — его единственная и настоящая любовь, — объясняют психологи. Но есть мужчины, просто не способные хранить верность одному партнеру. Некоторые дорожат репутацией казановы и не желают изменять поведение, а другие испытывают почти физическую потребность в адреналине, который получают от тайных любовных связей.

А КАК ЖЕ ЕГО БЫВШАЯ?

В порыве романтических страстей очень легко представить себе побег с любимым на край света, где вас ждет долгая и счастливая жизнь. Но, к сожалению, мужчина, который был женат, — это мужчина с багажом, который он будет носить с собой всегда. А если бывшая жена считает, что вы его у нее украли — багаж станет еще более

обременительным, и вам придется нести его вместе. И не мечтайте о том, что его бывшая никогда не появится на вашем пути. Если у вашего мужа в прошлой семье есть дети, они навсегда останутся его детьми, а ваш муж и его бывшая жена — их родителями. Возможно, вам придется отвечать на ее звонки, встречаться на школьных мероприятиях, будущих свадьбах их детей, к тому же у вас будут общие внуки. Все

это может привести к тому, что в вас будет расти раздражение. А если он к тому же будет выплывать алименты, то дело может дойти и до ссор. Вторые жены часто считают алименты тяжелым финансовым бременем для новой семьи, ведь вместо того, чтобы тратить их на нужды семьи, он будет отдавать деньги на сторону.

Эмма вышла замуж за бывшего любовника, в предыдущей семье которого осталось двое детей.

«Когда Гена развелся с первой женой, он сказал мне: «Имей в виду, я развожусь с женой, но не с детьми. Их я не оставляю». Тогда мне казалось, что это в порядке вещей, и его участие в воспитании детей не доставит мне особых хлопот. Поздравить с днем рождения, иногда погулять с ними в парке, позвонить, чтобы узнать, как дела в школе... Но всё оказалось совсем не так. Во-первых, чаще всего нам звонила его бывшая жена. Во-вторых, проблемы детей росли вместе с ними: старше становились дети — серьезнее проблемы. В-третьих, мой муж никогда не отказывал бывшей жене, если та просила отвезти детей на каникулы к ее маме или помочь сделать ремонт... Ведь все это касалось благополучия их детей! В конце концов я сказала Гене, что он стал больше времени проводить с бывшей семьей, чем со мной. Разгорелся скандал, потом скандалы стали возникать все чаще и, наконец, муж ушел от меня в первую семью. Он заявил, что в том доме ему никто не устраивает скандалов, его там всегда встречают с радостью, и, скорее всего, он совершил ошибку, связав свою жизнь со мной».

Чтобы такого не произошло, надо было с самого начала попытаться установить с его бывшей женой цивилизованные отношения. Она может нуждаться в поддержке бывшего мужа, его помощь нужна детям, а также у него остались в прошлой семье какие-то обязательства.

Но цивилизованные отношения возможны лишь в том случае, если бывшая жена была согласна на развод. Если же расставание с мужем вызвало у нее гнев и обиду, она может отравлять вам жизнь разными способами. И хотя не в ваших силах изменить ее поведение, вы все-таки можете отказаться от сражения с ней.



Людмиле, которая вышла замуж за своего давнего любовника, пришлось примириться с постоянными звонками его бывшей жены, которая рассказывала ей, что Дима все еще считал своим долгом выполнять супружеские обязанности всякий раз, когда приезжал навестить детей.

«Поразмыслив, я нашла выход, — вспоминает она, — и сказала ей, что меня совершенно не интересует то, что она мне о нем говорит, и я не буду слушать ее сплетни. И только после этого у нас наладились более или менее сносные отношения».

Если вы не можете справиться с его бывшей женой самостоятельно, можно поговорить об этом с мужем. Правда, это не гарантирует решения проблемы.

Вот что пишут по этому поводу психологи.

Часто мужчины просто не знают, какие отношения им строить с бывшей супругой, а злость второй

Будьте к ним добры и ждите, когда они сами придут к вам. Они это оценят и отнесутся к вам с ответным уважением и добротой. Не ждите от детей привязанности — не дожидаетесь. Но вы не будете разочарованы.

А КАК ЖЕ ЛЮБОВЬ?

Зачастую самые волнующие составляющие отношения двух любовников — это тайна, желание быть друг с другом постоянно, драма и ощущение недостижимости мечты.

А что теперь? Вы каждое утро сидите напротив него за завтраком. Может ли ваш роман остаться таким же страстным?

«Когда мы с Глебом любили друг друга тайно, наши встречи были сопряжены с определенной опасностью (ведь у нас были семьи). Каждое свидание казалось нам верховым блаженства. Боязнь быть раскрытыми и постоянная необходимость конспирации придавали ощущениям определенную остроту.

Но вот настал момент, когда мы устали скрывать свои чувства, я не могла больше обманывать мужа, а Глеб — жену. Мы пережили все объяснения, прошли через разводы и стали семейной парой.

Но прошло совсем немного времени, и я начала испытывать ту же скуку и однообразие, какие были у меня в первом браке, — рассказывает Евгений, — неужели это закономерно? Глеб уже не казался мне таким милым и остроумным, как раньше, я стала

замечать, что ему со мной не о чем говорить, и как-то он признался, что скучает по прежней семье. Наверное, мы совершили ошибку. С той поры, как мы стали мужем и женой, пропало то главное, что связывало нас. Наверное, нам придется расстаться. Смысла продолжать эти тягостные отношения нет».

Мнения психологов на этот счет расходятся. «Чем больше страсти и романтики в период ухаживания, тем меньше шансов, что они сохранятся после того, как любовники становятся мужем и женой», — объясняют одни.

Другие считают, что шансы эти составляют примерно пятьдесят на пятьдесят. «Если все, что привлекало вас в ваших отношениях — это тайна и адреналин, после свадьбы вам может показаться, что в ваших отношениях что-то не так. Постоянно быть рядом с мужчиной своей мечты трудно, к тому же, оба супруга могут испытывать чувство вины, и продолжаться это может очень долго. Постарайтесь всегда помнить о том, что привлекло вас в теперешнем супруге с самого начала, а сами пытайтесь всегда быть такой же понимающей и любящей, как в то время, когда вы еще были его любовницей».

Охлаждение в семейных отношениях неминуемо для каждой пары и возникает оно независимо от того, с обмана началась ваша семейная жизнь или нет. Брак, несомненно, изменит ваши отношения, но имейте в виду, что это — реальная жизнь, а для того чтобы построить счастливые семейные отношения, от вас потребуется много времени и сил.



роль может только усугубить ситуацию. Не позволяйте втянуть себя в войну с его бывшей, какие бы провокации она ни предпринимала. Здесь вам все равно не одержать победы.

С ДЕТЬМИ НЕ РАЗВОДЯТСЯ

Любить чужих детей бывает очень трудно, особенно когда они ведут себя не лучшим образом. А если мачеха ненамного старше детей ее мужа, это может породить нездоровую конкуренцию. Понятно, что вы можете испытывать неприязнь к его отпрыскам, ведь все, чего вы хотели — это он сам. Но дети, даже понимая причины развода, чувствуют себя обделенными и незаслуженно лишенными счастливой жизни, которая была в их семье. А если они знают, что вы — бывшая любовница их отца, они всегда будут обвинять в этом вас, даже если научатся не показывать этого.

Что делать? Попробуйте узнать каждого ребенка получше. Не стоит рассматривать их как заклятых врагов или лучших друзей. Они ни то и ни другое. Они — просто очень близкие люди мужчины, которого вы любите, и к тому же далеко ему не безразличные. Примите этот факт и относитесь к ним как к людям, достойным любви, заботы и внимания.



«АЛЬФРЕД ХИЧКОК ПРЕДПОЧИТАЕТ БЛОНДИНОК!»

Даже тем, кто не видел ни одного фильма Альфреда Хичкока (1899-1980), знакомо имя этого режиссера — мастера триллера и «саспенса» (от англ. *suspense* — напряжение, безотчетный страх), признанного «короля ужаса». Он прожил долгую жизнь и за полвека творчества снял 55 полнометражных фильмов, многие из которых заслуженно стали классикой мирового кинематографа.

Успех фильмов Хичкока связан не только с его талантом режиссера, но и с созданием женского типажа, известного сейчас в кинематографе как «хичкоковская блондинка».

ХИЧКОК: ОТ «РАССВЕТА» ДО «ЗАКАТА»

Альфред Хичкок родился 13 августа 1899 года в Лейтонстоуне, пригороде Лондона, в семье бакалейщика. Обучался в иезуитском колледже Святого Игнатия в Лондоне — математике, английскому и французскому, пению, хорошим манерам, затем в Инженерно-навигационной школе постигал механику, акустику и навигацию, а параллельно посещал лекции по искусствоведению в Лондонском университете.

В 1920 году Хичкок устроился работать на киностудию электриком, но уже скоро стал художником отдела рекламы, а потом — дизайнером титров. Еще через некоторое время сообразительному и явно не лишенному природного дара молодому человеку уже доверяли сочинять сценарии и ассистировать режиссерам.

В 1925 году с фильма «Сад наслаждения» началась карьера Хичкока как режиссера. До 1939 года в Великобритании он снял еще 25 фильмов — разного уровня, тем не менее уже в тот период Хичкок стал лидером в нескольких «номинациях»: снял первый триллер «Жилец», ему же принадлежит первый успешный в британском прокате звуковой фильм — «Шантаж». С середины 1930-х годов Хичкок начал использовать (а точнее — понемногу разрабатывать) типаж «холодной» блондинки...

Со вступлением в 1939 году Великобритании во Вторую мировую войну производство фильмов в стране прекратилось, и Хичкок уехал в США, в Голливуд. Уехал он туда со своей семьей — женой и дочерью.

...Еще в 1921 году в кинокомпанию, где постигал азы кинематографа молодой Хичкок, пришла работать монтажером Алма Ревилль. После двухлетнего «конфетно-букетного» периода Альфред сделал предложение Алме, которое она благосклонно и приняла. Они поженились 2 декабря 1926 года и прожили вместе до смерти Хичкока в 1980 году — 54 года! В 1928 году Алма родила их единственного ребенка — дочь Патрицию, ставшую впоследствии актрисой.

...Первый же «американский» фильм Хичкока, «Ребекка», получил «Оскара»

как лучший фильм года. В 1940-е годы Хичкок снимал примерно по фильму в год, а в 1950-е достиг пика своей карьеры. Практически каждый его фильм, будь то шпионский детектив «Дурная слава» или мелодрама «Под знаком Козерога», комедия «Поймать вора», триллер «Окно во двор» или фильм ужасов «Психо», становился предметом горячего обсуждения — и критикой, и зрителями. Его фильмы всегда были интересны, ведь излюбленные герои Хичкока — люди, попавшие в ловушку обстоятельств. Режиссер умел держать зрителя в напряжении от первой до последней минуты, применяя нестандартные художественные решения, экспериментальные, порой шокирующие приемы — при этом насыщая картины глубоким психологизмом.

...В 1980 году Альфред Хичкок умер от почечной недостаточности у себя дома, в Лос-Анджелесе. Тело его было кремировано, а прах развеян над Тихим океаном.

Незадолго до этого Американская киноакадемия вручила Хичкоку премию «За достижения всей жизни», а королева Елизавета II возвела его в рыцари...

ПРИСТРАСТИЕ МАСТЕРА: ПОЧЕМУ БЛОНДИНКИ?

Несмотря на то, что Альфред Хичкок был женат явно по любви, злые языки утверждали, что в его браке никогда не было страсти и что, похоже, у них и секста был лишь один раз — для того, чтобы зачать ребенка, а главным фетишем в жизни режиссера были блондинки «нордического типа», чей образ он блестяще создавал на экране, упиваясь бушующими там же страстями...

Действительно, высокие, красивые, утонченные, «холодные» и элегантные блондинки присутствуют в половине его фильмов — они пользовались искренней любовью режиссера и стали настоящими музами его успеха...

«Женщина должна быть как хороший фильм ужасов: чем больше остается воображению, тем лучше. Блондинки — самые лучшие жертвы. Это как чистый снег, на котором отпечатан кровавый след ноги», — утверждал этот главный специалист по «кинематографическому ужасу».

Однако режиссер был не всеяден: ему

нравилась элегантная холодная красота «с изюминкой», он никогда не приглашал в свои картины ни Брижит Бардо, ни Мэрилин Монро — у них, как он считал, сексуальность была «написана на лице», а ему требовалась завуалированная. Ему импонировали актрисы другого плана — женщины, сочетающие в себе «внешнюю холодность» и «внутренний жар». В своих героинях Хичкок хотел видеть подавленное желание, а не выставленное напоказ: «Секс на экране тоже должен работать на саспенс. Если он слишком явный, очевидный, саспенс не возникает...»

Его героини-блондинки, хотя и подчеркнута женственны, нередко демонстрируют такие «мужественные» качества, как находчивость, решительность и независимость. Зачастую в конце фильма они раскрываются с неожиданной негативной стороны — оказываются девушками легкого поведения, воровками, убийцами, шпионками, нередко они способны на предательство. Еще одна их особенность — непредсказуемость.

В разные годы роли героинь, соответствовавших придуманному им образу, сыграли порядка пятнадцати актрис. Попробуем вспомнить их — если не всех, то многих. О некоторых же — самых ярких «блондинистых героинях» Хичкока — расскажем особо, и поподробнее...

Первой «хичкоковской блондинкой» стала Мэджин Кэрролл, которую режиссер пригласил в картины «39 ступеней» и «Секретный агент» в середине тридцатых.

В кинолентах Хичкока 1940-1941 годов — «Ребекка», «Мистер и миссис Смит», «Подозрение» — главные роли сыграли Кэрролл Ломбард и Джоан Фонтейн. Затем пришла время Ингрид Бергман.

«ОТЕЦ» ДЛЯ БЕРГМАН

В фильме 1945 года «Завороженный» главную роль Хичкок отдал Ингрид Бергман, которая, в отличие от остальных актрис, связанных с этим типажом, не в полной мере соответствовала образу эталонной «хичкоковской блондинки», но пользовалась большой симпатией режиссера и, как ему казалось, отражала главные особенности этого стереотипа.

В 1946 году она сыграла еще в одном фильме Хичкока — «Дурная слава», а в 1949 году — в картине «Под знаком Козерога». Он считал Ингрид безупречно кра-

сивой и не раз выговаривал осветителям, что не нужно тратить время на правильную расстановку света, поскольку «Ингрид прекрасна в любом освещении...»

Постепенно, однако, между режиссером и актрисой произошел разрыв, причиной которого стала резкая смена имиджа Бергман, переставшей соответствовать привычному образу.

Однако досужие языки их разрыв объясняли по-другому: Хичкок был просто по уши влюблен в красавицу-шведку и даже питал надежды, что она ответит взаимностью на его чувства. Однако легендарная блондинка относилась к гению триллера как... к своему отцу, а сама была без памяти влюблена в другого — режиссера Роберто Росселлини, за которого, в конце концов, и вышла замуж...

Помимо героинь Бергман, «хичкоковские блондинки» в исполнении других актрис появлялись в кинолентах «Дело Патрайда» (1947) и «Я исповедуюсь» (1953). Стоит вспомнить здесь и интересный результат работы дуэта Хичкока и Марлен Дитрих — в фильме 1950 года «Страх сцены». Компания Уорнер бразерс помогла режиссеру заполучить блистательную немку и еще одну, не менее блистательную актрису — Джейн Уаймен. Знаменитые кинодивы не переносили друг друга на дух, и их противостояние-соперничество, завуалированное и не очень, добавило фильму определенной пикантности...

А в 1953 году Хичкок познакомился с 23-летней Грейс Келли, которая, как принято считать, наиболее удачно воплотила хичкоковский женский образ.

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА» КЕЛЛИ

К моменту знакомства с Хичкоком американка Грейс Келли была уже вполне состоявшейся актрисой. Они быстро нашли общий язык. Режиссер очаровался женщиной, воплощавшей, казалось, все его идеалы: блондинка, красивая, умная и чувственная, но при этом очень холодная.

Хичкок предложил Келли главную роль в своем новом фильме «В случае убийства набирайте «М». И в том же году снял ее в одном из самых известных своих шедевров — «Окно во двор». Следующей картиной — и последней — стала комедия «Поймать вора».

Они сотрудничали всего два с небольшим года, но Келли успела стать его любимой актрисой. Хичкок сравнивал ее с действующим вулканом, засыпанным снегом, и называл «снежной королевой». Героини Келли были безупречны во всем — даже ее внешний вид и наряды продумывались Хичкоком до мелочей: например, платье, в котором актриса появилась в «В случае убийства...», было сшито специально для нее известным дизайнером одежды. Келли отличалась фотогеничностью, а сыгранные ею женщины — остроумием, чувственностью и невероятной элегантностью.

В 1956 году, несмотря на успех и востребованность, Грейс Келли оставила кинематограф, выйдя замуж за князя Монако Ренье III, с которым познакомилась на съемках фильма «Поймать вора»...

ПОСЛЕ КЕЛЛИ

Хичкок с искренней любовью относился не только к Грейс Келли, уход которой из кино стал для него огромной потерей, но и к созданному ею образу. Поэтому после ухода Келли режиссер попытался примерить этот образ «холодной» блондинки на Веру Майлз, замеченную им в одной из телепрограмм. В фильме «Не тот человек», премьера которого состоялась в 1956 году, эта актриса сыграла жену главного героя, сошедшую с ума после ареста и суда над супругом.

Во второй половине 1950-х годов «хичкоковскими блондинками» также стали Дорис Дэй, приглашенная в картину «Человек, который слишком много знал» (1956), и Эва Мари Сейнт, сыгравшая в ленте «К северу через северо-запад» (1959).

Между прочим, Сейнт ко времени работы с Хичкоком уже была оscarоносной актрисой, но по мнению киноведов, именно в работе с мэтром раскрылся ее талант. Кстати, Хичкок заставил Эву — роскошную платиновую блондинку с волосами до талии! — постричься, убедив, что с короткими волосами она намного интереснее...

В определенном смысле «знаковой» — прежде всего для зрителя — можно считать картину Хичкока «Головокружение» (1958), в котором главную роль исполнила популярная актриса Ким Новак. Режиссер здесь дает возможность понять, в чем заключается выигрышность используемого им женского образа. Сравнивая двух героинь — «холодную» блондинку Мэделин и шатенку Джуди, их обеих сыграла Ким Новак, — Хичкок подчеркивает больший успех у мужчин и притягательность его «блондинок» в противовес неблондинистым красоткам.

ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУШЕНИЕ ХИЧКОКА

Оно связано с именами актрис Джанет Ли и Типпи Хедрен.

Первая в образе «хичкоковской блондинки» предстала перед зрителями в знаменитом триллере Хичкока «Психо» (1960) в роли Мэрион Крейн. Джанет очень точно сыграла предложенный ей мэтром образ, а сцена убийства главной героини была определена кинокритиками как самый шокирующий эпизод в кино!..

26-летнюю нью-йоркскую модель Натали Кэй Хедрен (Типпи Хедрен — сценический псевдоним) Хичкок впервые увидел в рекламе на телевидении. В этой блондинке режиссера привлекли высокий лоб, большие выразительные глаза с завитыми ресницами, длинные ноги и нос правильной формы. Вкупе с изысканными манерами, эти качества легли в основу образа «новой хичкоковской блондинки», несколько отличавшегося от первоначального типажа. Хедрен сыграла в двух триллерах Хичкока — «Птицы» (1963) и «Марни» (1964). Ее героини — уже не столько холодные, сколько хрупкие, более сдержанные и даже отрешенные.

Правда, рабочие отношения между актрисой и режиссером были очень слож-

ными — возможно, Хичкок имел на нее какие-то виды; нам этого никогда не узнать — тайны съемочной площадки «короля ужасов» хранятся до сих пор. Достаточно сказать, что на съемках эпизода с нападением птиц режиссер настоял, чтобы в кадре девушку атаквали реальные птицы, а дубли отсняли целых пять дней! Странная «месь» Хичкока выразилась и в довольно мерзком подарке, который он сделал дочери Хедрен — пятилетней Мелани Гриффит: куклу с лицом Типпи, лежащую в маленьком гробике...

Типпи Хедрен стала последней актрисой, представшей перед зрителями в образе «холодной блондинки» Хичкока. Героини последующих фильмов, даже светловолосые, не обладали такими остроумными, сексуальными, отрешенными и утонченными чертами, как их предшественницы.

ХИЧКОК УМЕР. БЛОНДИНКИ ОСТАЛИСЬ...

Образ «хичкоковской блондинки» измеряли на себя многие актрисы. Шэрон Стоун вспоминала, что, согласившись на главную роль в скандальном фильме «Основной инстинкт», она внимательно прочитала сценарий и... сразу приобрела костюм в стиле Грейс Келли — «потому что поняла, что тут нужна хичкоковская блондинка». А затем по ее просьбе парикмахер сделал ей прическу, как у героини Келли в фильме «Окно во двор»...

...Хичкок ушел. Но придуманный и созданный им образ женщины с волосами цвета blonde остался жить в нашем мире, давно выйдя за рамки киношного кадра. Возможно, эта «хичкоковская блондинка» — внешне «холодная», но с «внутренним жаром»! — принесет успех и славу еще кому-нибудь. Потому что быть музой успеха у нее получается очень хорошо!..

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

С. Химиной. Грейс Келли и еще пять блондинок Альфреда Хичкока; Р. Лейси. Княгиня грез; Е. Жол. Две жизни Грейс Келли; Б. Адцеева, Н. Попова. Шесть хичкоковских блондинок; и Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О разделе недвижимого имущества при разводе

О действительности брачного договора

О личной собственности супругов

Мы с мужем разводимся. За время брака нажили двухкомнатную «хрущевку».

Если мы сейчас ее продадим, то купить сможем маленькую «однушку» и, возможно, комнату ЗГТ. Я не хочу переезжать в ЗГТ, муж тоже. Доплатить нам нечем. Как нам правильно и по закону поделить квартиру?

Законом предусмотрено, что при разделе имущества супругов их доли признаются равными. Суд может отступить от принципа равенства долей в том случае, если, скажем, с одним из супругов остается несовершеннолетний ребенок. Однако в любом случае суд не сможет обязать кого-либо из супругов продать свою долю. Часто бывает так, что один из супругов, имея лишь 1/2 долю в праве собственности, живет в квартире и вообще не желает ее продавать, а второй супруг и в квартире не живет, и никаких средств за свою долю получить не может. Соответственно, если у Вас с супругом есть хотя бы договорен-

ность о том, чтобы продать имеющуюся квартиру, то это уже неплохо. Вы разделите вырученные денежные средства пополам, а дальше каждый самостоятельно будет решать, как распорядиться данными деньгами. Возможно, Вы сможете приобрести себе однокомнатную квартиру, оплатив разницу за счет кредитных денежных средств.

Мы с моим любимым собираемся пожениться, а наши родители настаивают, чтобы мы оформили брачный договор с большим количеством разных условий.

Я знаю, что в нашей стране брачный договор, даже оформленный у нотариуса, при разводе и разделе имущества не имеет юридической силы.

Как нам быть? Может быть, оформить договор номинально — только для того, чтобы успокоить родителей?

Возможность урегулировать имущественные отношения супругов путем заключения брачного договора предусмотрена Семейным кодексом РФ. Брачный договор, оформленный надлежащим образом, то есть удостоверенный нотариально, будет иметь юридическую силу. На первый взгляд может показаться, что заключение брачного договора является символом прагматичного подхода к семейным отношениям. Между тем, не стоит забывать, что на сегодняшний день имущество молодой семьи во многом будет состоять из вкладов родителей супругов, а, соответственно, они могут высказать свои пожелания относительно оформления имущественных отношений супругов.

И, если будет решено договор заключить, не стоит относиться к нему формально, а все же потратить некоторые временные усилия, обсудить с нотариусом условия этого договора и сделать этот договор действенным инструментом.

Брачный договор — это документ, который может и не понадобиться, если у супругов нет разногласий. Но часто бывает так, что один из супругов втайне от другого заключает договоры займа, кредитные договоры, полученные денежные средства тратит на собственные нужды, а при разделе имущества эти обязательства ложатся бременем также и на второго, ничего не подозревающего, супруга. В таких ситуациях наличие заключенного брачного договора может подстраховать того супруга, который ничего не знал о долгах своей второй половины. Кроме того, брачный договор можно в дальнейшем изменить, если на то будет воля обоих супругов.

Мои родители подарили нам однокомнатную квартиру сразу после свадьбы, да еще оформили ее на имя мужа. За три года, что мы прожили с ним в браке, он работал всего несколько месяцев. Я его кормила, одевала и оплачивала все коммунальные услуги (все квитанции у меня сохранились). Теперь он хочет остаться в квартире, мотивируя это тем, что квартира подарена ему и на него оформлена. Но ведь ее мои

родители подарили. Что мне теперь делать?

Можно ли как-то восстановить мое право собственности на эту квартиру?

Будут ли играть какую-то роль те квитанции, которые подтверждают, что я все три года сама оплачивала счета за коммунальные услуги?

К сожалению, в соответствии со ст. 36 Семейного кодекса, имущество, полученное одним из супругов в дар, является его личной собственностью. Таким образом, квартира, подаренная Вашими родителями, является личной собственностью Вашего мужа.

Законом предусмотрена возможность признания личного имущества одного из супругов совместной собственностью супругов в судебном порядке в том случае, если в период брака в личное имущество супруга были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость такого имущества. Например, дорогостоящий ремонт квартиры, в ходе которого в квартире была произведена замена всего оборудования и т. п. Однако для этого необходимо будет представить документы, подтверждающие произведенные Вами затраты на производство указанных улучшений. В таком случае суд, возможно, признает Ваше право на долю в праве общей долевой собственности на данную квартиру, пропорционально объему Ваших вложений. Однако следует понимать, что вероятность положительного исхода, то есть признания за Вами права собственности на долю в квартире, будет во многом зависеть от профессионализма Вашего представителя в суде и от объема документов, которые будут служить доказательством произведенных Вами вложений.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



На поминках после похорон моей знакомой за столом одна женщина вызвалась прочитать «Отче наш». Она волновалась и прочитала молитву неверно, пропуская фразы. Мне хотелось поправить ее, но я посчитала, что это будет неправильно. Женщина читала молитву как бы своими словами, но от души. Меня мучает вопрос: правильно ли я поступила?

То, что Вы не стали поправлять женщину прилюдно, естественно, правильно, но чтобы довести дело до конца, необходимо поговорить с ней наедине и объяснить, что такие молитвы, как «Отче наш», «Символ веры», «близко к тексту» читать категорически запрещено. Помогите ей найти какую-нибудь маленькую брошюру, которая будет помещаться в кармане, или что-то вроде этого, чтобы в следующий раз она смогла достать ее и прочить данную молитву точно.

У моего мужа есть крестник, которого крестили, когда

малышу было 6 месяцев. Сейчас ему 3 года. Когда мы приходим к ним в гости, малыш, увидев моего мужа, начинает плакать и прячется от него. Во время последнего нашего визита история повторилась, и муж сказал, что если малыш опять заплачет, он перестанет к нему приходить, потому что мальчик какой-то дикий и общаться с ним не удастся. Может быть, мужу лучше ходить к ребенку, когда он станет постарше и будет больше понимать?

Нонечно, то, что происходит между Вашим мужем и его крестником, — ненормально. И будет неправильно, если Ваш муж прекратит всякое общение с ребенком. Нужно вместе с родителями найти какой-либо компромисс, через который данная ситуация будет разрешаться. Ну, а вашему мужу советую сходить к священнику, который объяснит, что нужно делать в данной ситуации, согласно уставу церкви, так как крестные родители, в первую очередь, обещают Богу молитвенную поддержку и участие в духовно-нравственном воспитании ребенка.

Многие не знают, что делать с землей, которую дают в церкви для обряда погребения. Недавно мне пришлось присутствовать на таких похоронах, где священника не было, а присутствовавшие там женщины говорили все по-разному. Хотелось бы знать, как это

делать правильно: посыпать землю на накрытого покойника крестом — (каким?), что при этом говорить и что потом делать с землей — оставлять в гробу или высыпать на могилу? Хотелось бы, чтобы Вы подробнее написали об этом.

Судя по вашему вопросу, вы говорите о заочном погребении. Заочное погребение представляет собой отпевание человека и заочное предание его земле. Это значит, что после прочтения определенных молитв священником в присутствии родственников в храме или дома, священник благословляет небольшое количество земли (как правило, полиэтиленовый пакет), а затем, благословив ее, отдает родственникам, чтобы те передали тело покойного этой освященной земле. С этой землей родственники на кладбище перед тем, как человека хоронить, предварительно развязав ему руки, ноги и накрыв с головой погребальными пеленами, начинают посыпать этой освященной землей от головы до самых ног, затем в районе скрещенных рук слева направо, а затем в районе колен ног. Посыпают так, чтобы получился шестиугольный крест. При этом читая трижды молитву трисвятаго: «Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас». После этого накрывают покойного крышкой гроба и опускают в могилу. Ну, а если человек уже похоронен и не предан земле, тогда данную землю необходимо

точно таким же образом посыпать на надгробие, на котором, как правило, растут цветы.

Мы прожили с мужем 2 года. Венчались в церкви. Но потом он погиб, и вот уже 3 года я одна. Недавно встретила хорошего человека, который предлагает мне руку и сердце. Если я решу выйти за него замуж, можно ли мне венчаться во второй раз?

Да, Вам венчаться второй раз можно. Но предварительно нужно сходить в местное епархиальное управление, где Вам выдадут соответствующее разрешение, которое Вы должны будете показать в храме, в котором будете венчаться.

Православные священники все несут бороды, а католические, как я обратила внимание, на службах, которые показывают по телевизору, все с гладко выбритыми лицами. Почему?

В Православной церкви есть понятие, что священник в облачении — это образ и подобие Христа. А так как Христос при жизни был с бородой, то в Русской Православной Церкви сложилась традиция священникам иметь по возможности длинные волосы и бороду.

О католических священниках ничего не могу Вам сказать, так как я — священник православный.

Православный календарь на октябрь

(новый и старый стиль)

- 4 октября / 21 сентября** — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня
- 8 / 25** — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца
- 9 / 26** — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси
- 14 / 1 октября** — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 19 / 6** — Апостола Фомы
- 23 / 10** — Прп. Амвросия Оптинского
- 26 / 13** — Иверской иконы Божией Матери
- 31 / 18** — Апостола и евангелиста Луки.

ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ ЗНАМЕНОСТЕЙ

Все дети любят мечтать. В своем воображении они представляют себя космонавтами, заколдованными принцессами, отважными путешественниками и талантливыми изобретателями. Хотите узнать, о чем мечтали в детстве будущие звезды и сбылись ли их заветные желания? Тогда читайте дальше!

Знаменитый рэпер ЭМИНЕМ очень хотел стать владельцем книжного магазина, где продавались бы одни комиксы. Кроме увлечения хип-хопом мальчик просто «бо-леп» комиксами и ни дня не мог прожить без любимых книжек.

Красавица КИМ КАРДАШЬЯН была одноклассницей Пэрис Хилтон. Вместе они мечтали стать фотомоделями и ведущими телешоу. Кроме того, у Ким была еще одна мечта детства – она хотела стать ... поваром, чтобы готовить разные виды мороженого и других десертов.

Любимец женщин актер ДЖОРДЖ КЛУНИ в детстве собирал всех уличных котят и щенков, а дома у него всегда жили морские свинки, птички и рыбки. Одно время маленький Джордж всерьез подумывал о том, чтобы стать ветеринаром и лечить животных. Недаром во взрослом состоянии Джордж прославился среди обитателей Беверли Хиллз тем, что завел необычного питомца: дикого поросенка по имени Макс.

БЕЙОНСЕ в детстве очень любила петь, танцевать и устраивать разные представления для своей семьи и соседской ребятни. Она очень хотела стать певицей и композитором. Ну что ж, можно считать, что ее детская мечта воплотилась в жизнь!

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС с самого детства подозревала, что рождена, чтобы стать звездой. С пяти лет она занималась танцами, а позже стала солисткой в школьном хоре. Всю свою жизнь Джей Ло работала для того, чтобы прославиться на сцене, и ей это удалось в полной мере!

Супермодель СИНДИ КРОУФОРД неплохо училась в школе и совсем не собиралась связывать свою судьбу с модельным бизнесом. Вместо этого по совету ро-



дителей Синди собиралась сделать карьеру в сфере химической инженерии. Что ж, красивые инженеры-химики, наверняка, способствуют развитию этой отрасли.

«К»репкий орешек» БРЮС УИЛЛИС в детстве был застенчивым ребенком, поскольку сильно заикался. Он был тихим и незаметным молчуном, мечтающим о карьере врача, чтобы лечить детей от мучившего и его недуга. Однако мудрые родители отправили его на сцену школьного драмкружка, чтобы победить застенчивость и вселить в сына уверенность в себе. Брюс настолько увлекся сценой, что через некоторое время просто забыл о своих комплексах, а от заикания не осталось и следа, когда он начал выступать перед большой аудиторией.

САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР всегда была предприимчивой девушкой, начиная с самого раннего возраста. Она рано начала работать и зарабатывала себе на карманные расходы, перепродавая разные мелочи своим одноклассникам. Она очень хотела стать настоящей бизнес-вумэн и владелицей большой корпорации. Однако позже она поняла, что ее вокальные данные и актерские способности могут принести ей большие дивиденды без особых затрат и стала зарабатывать, выступая на разных мероприятиях. Это и стало началом ее актерской карьеры, а мечты о бизнесе остались в прошлом.

Как и полагается маленьким, хорошеньким и послушным девочкам, СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН очень любила играть в куклы, особенно делать им макияж и прически. Все свое детство будущая актриса мечтала о том, чтобы стать прославленным парикмахером и визажистом. Но второе увлечение — мюзиклами — в конце концов пересилило это желание.

Знаменитая певица РИАННА выросла в проблемной семье. Ее отец пил, а мать одна заботилась о троих детях. Маленькая Рианна только и думала о том, как бы заработать побольше денег, которых в семье катастрофически не хватало. Поскольку ее мама работала бухгалтером, Рианна все детство мечтала стать финансовым магнатом и основать собственную корпорацию. Чтобы как-то отвлечься от проблем в семье, она стала заниматься пением и, будучи еще подростком, сформировала девичью вокальную группу с двумя одноклассницами. Однажды они попали на прослушивание к знаменитому продюсеру, который был в восторге от талантливой Рианны, но огорчил ее подружек. Так, с его помощью финансовая карьера певицы отошла на второй план, и она смогла заработать целое состояние своим вокальным талантом.



И «ПОЛНЫЙ МЕТР», И СЕРИАЛ: ОЛЬГА КРАСЬКО И ОЛЬГА КУЗЬМИНА

Их можно развести по нишам: Ольга Красько — довольно известная актриса добротного «полного метра», Ольга Кузьмина — звездочка разного качества сериалов. Но в мире нет практически «чистого продукта»: первая засветилась в популярном телесериале, другую, хоть редко, но приглашают в «полный метр».

«ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ»

ОЛЬГИ КРАСЬКО

Наверное, этот фильм можно назвать определяющим в творчестве актрисы: это первая ее большая роль в кино, сыгранная на противостоянии: писатель Борис Акунин, автор одноименного романа, изначально не видел Ольгу Красько главной героиней — Варварой Суворовой, в «Турецком гамбите», а режиссер фильма Джани Файзиев настоял на своем выборе. В процессе съемок придирчивый Акунин изменил мнение об актрисе и признал, что она блестяще справилась с ролью, создав образ женщины одновременно и сильной, и непосредственной, и манящей своей чистотой. А Ольга с восторгом вспоминает работы в этой картине замечательных актеров — партнеров по фильму: Александра Балуева, Владимира Ильина, Егора Бероева, Даниила Ольбрыхского, у которых училась актерскому мастерству, прекрасного режиссера Файзиева, который «помог мне обрести чувство свободы и правильной уверенности в себе, в профессии и в жизни». Фильм «Турецкий гамбит» вышел на экраны в 2005 году и сразу сделал Красько популярной актрисой: ее стали узнавать зрители, а режиссеры приглашать в свои фильмы: «Золотой теленок», «Эффект Богарне», «Есенин», «Валерий Харламов. Дополнительное время», «Шерлок Холмс»...

Странно, но о профессии актрисы Ольга не мечтала и не задумывалась вплоть до выпускного класса. Она родилась в 1981 году и детство провела в Харькове. Занималась одновременно художественной гимнастикой, танцами и пела в хоре, а когда переехала с родителями в Москву, увлеклась гитарой. Семья поселилась в Восточном округе столицы, где в местном Дворце творчества детей и молодежи Оля поступила в знаменитый на всю Москву своими программами молодежный отряд «Надежда», созданный в 1960 году замечательным педагогом Ефимом Борисовичем Штейнбергом. Отметив успехи Оли на занятиях сценической речью и вокалом, он уговорил ее поступать на актерский факультет. Выбрала она Школу-студию МХАТ и с первого раза

поступила на курс к Олегу Табакову. Как сама признается, до поступления даже самых известных артистов плохо знала, выдающихся спектаклей и фильмов не смотрела. Но училась с интересом и профессию полюбила, а позже поняла, что это — ее призвание.

ТЕАТР И КИНО

Мэтр Табаков отметил старания и усердия студентки Красько: еще во время учебы она уже играла у него в «Табакерке», он же «сосватал» ее и в кино, посоветовав свою воспитанницу чешскому режиссеру, искавшему среди молодых русских актрис героиню в сериал «Жандармские истории». Так, с легкой руки Табакова Ольга Красько во время учебы в Школе-студии получила опыт игры в кино (и сразу — в зарубежном), а после окончания вуза была приглашена Олегом Павловичем в его театр, где успешно работает уже тринадцать лет, став ведущей актрисой.

Отношение к противопоставлению театра и кино у Ольги философское: она считает, что эти понятия неразделимы. Хорошо иметь возможность работать и в театре, и в кино — для оттачивания мастерства и поисков себя в искусстве. Театр — это тренинг, ты ежедневно должен быть в форме, ведь актер со сцены в зал посылает эмоциональный заряд и в то же время заряжается энергетикой зрителей. Это ни с чем не сравнимое чувство. Но есть и другая сторона медали: в театре актер годами играет одни и те же роли, порой возникает ощущение, что что-то магическое теряется. И тогда хорошо бы окунуться в живой киносъемочный процесс: он — как река, в одну и ту же воду нельзя войти дважды. Снялся в одной картине — уже ничего не исправишь, другая картина — другие задачи, ты все время в движении... и тут чувствуешь вдруг, что соскучился по театру, рвешься на сцену, чтобы увидеть реакцию зрителей. Так кино и театр обогащают актера. Кому-то комфортнее работать в кино, кому-то — в театре.

«Многие говорят, что это снобизм: разделять кино и сериалы, что актер должен быть профессионалом везде. Но невозможно быть профессионалом, когда тебе этого не дают, — считает Ольга. — Акттеру надо разрабатывать роль: знать какие-то обстоятельства, подно-

готную героя, чтобы импровизировать, создавая образ. Иначе его игра превращается в использование одних и тех же штампов и перепрыгивание из одной аналогичной истории в другую. Я не против сериалов. Актер всегда должен быть в работе. И раз сериалы смотрят, значит они нужны. Но я за более профессиональный подход в их производстве».

Она любит разнообразие во всем. Например, у нее привычка читать одновременно несколько книг: художественных, мемуарных, по воспитанию детей и даже концепции современных политиков. Может быть, это тоже профессиональное, ведь она любит разноплановые роли. Ей хочется и классического репертуара, и исторического красивого антуража, и экшена — с погонями, драками, и современной психологической истории. «Моя профессия дает невероятные возможности попробовать то, чего я не могу делать в жизни. В роли я могу быть бесстрашной, а в реальности не всегда. В жизни я не принадлежу к разряду «стерв», но хочется сыграть такую роль, чтобы знать, что я это умею».

В жизни Ольга Красько на данный момент одинокая, но очень счастливая мама девятилетней дочки Олеси. До пяти лет ребенка старалась никому не показывать — есть такое поверье, что до пяти лет формируется детская душа и чужая аура ей не нужна. По прошествии заветного срока Ольга стала выходить с дочкой «в свет». Красько не чурается актерских тусовок, тем не менее, на тусовках она не частая гостья — в свободное время занимается йогой, вокалом. Но родительские заботы для нее на первом месте. Хоть и помогают ей мама, няня и помощница по дому, все-таки быть с дочерью, даже при ее загруженности, старается как можно больше. И так же, как раньше ее мама, старается всесторонне развивать свою дочь: Олеся занимается музыкой, рисованием, английским и ходит в пони-клуб. При всем этом Ольга не придерживается определенного метода в воспитании, хотя интересуется педагогической литературой. Она считает главным в воспитании ребенка личный пример родителей: дочка видит, как



к ней относятся мама, как мама общается с окружающими людьми, какие совершает поступки, что она делает по дому — все это и есть воспитание. Олесин отец тоже ее очень любит и они часто встречаются. «Несмотря на то, что мы с мужем давно уже разведены, ребенок связал нас на всю жизнь», — отвечает Ольга на вопрос об отношениях с бывшим мужем, который, кстати, оставил жене и дочери квартиру неподалеку от Театра-студии Табакова, где Ольга работает. Ей и по работе часто приходится с ним пересекаться: отец Олеси — актер, режиссер и сценарист Дмитрий Петрунь. Как актер он снимался в сериалах «Иноё», «Дети Арбата», «На пути к сердцу», а как режиссер поставил фильмы «Монтекристо», «Пандора», «Бездна». О том, чтобы второй раз выйти замуж, актриса пока не задумывается. Когда спрашивают, отвечает, что если ей этого захочется, то выйдет. А пока ей и так живется хорошо и интересно. Молва было выдала ее замуж за Максима Аверина, партнера по сериалу «Скифософский», но молва молва и есть.



«КУХНЯ»

ОЛЬГИ КУЗЬМИНОЙ

Э тот обожаемый многочисленной армией поклонников сериал сделал примелькавшуюся, но не запомнившуюся по имени и фамилии актрису практически звездой телеэкрана. Актриса Ольга Кузьмина в роли официантки Насти буквально проснулась любимицей публики на следующий день после показа первой серии «Кухни». Чем же так полюбили эту экспрессивную вегетарианку, взбалмошную скромница — Ольга Кузьмина?! Искренностью, обаянием, открытостью и жизнелюбием она очень схожа с любимицей советской публики Надеждой

Румянцевой — и не только маленьким ростом, круглым лицом и огромными смеющимися глазами, но и твердым характером (вспомним роли Румянцевой в «Девчатах», «Королеве бензоколонки», «Неподдающихся»).

Кузьмина — вовсе не Дюймовочка, ей 28 лет, а ролей уже сыграно больше сорока, не считая сюжетов в «Ералаше», с которого и началась ее актерская карьера. После успешных съемок в «Ералаше» она сразу поняла, что кино — ее призвание. Но по окончании школы несколько попыток поступить в театральный вуз не увенчались успехом, и юная москвичка Оля Кузьмина поступает в Академию Славянской культуры на заочное отделение факультета культурологии. И мечту стать актрисой не оставляет. Каким-то образом ей удается перевестись в ГИТИС, в мастерскую Сергея Проханова — основателя Театра Луны, в котором Кузьмина довольно успешно начала свою театральную карьеру и в котором до сих пор играет. Параллельно с учебой и работой в театре она участница многочисленных кастингов кино- и телепроектов. Озаренная позитивом внешность привлекает режиссеров, но приглашают ее на второстепенные роли «добрых обаяшек». Количество таких образов в ее исполнении зашкаливает, стоит вспомнить хотя бы несколько сериалов: «Счастливы вместе», «Солдаты», «Универ», «Спальный район», «Маргоша», «Гаражи», «Москва. Три вокзала», «Столица греха», «Фарфоровая свадьба», «Фурцева», «Карпов», «Настоящая любовь» и, наконец, апофеоз — «Кухня»! Правда, надо отдать должное, что внутри списка сериалов были и главные роли, и «полный метр»: главная роль в «Предлагаемых обстоятельствах», роль Марины Попович в фильме «Гагарин. Первый в космосе», и нетипичный для нее образ — Вера в нашумевшем в свое время фильме «Сибирь. Монамур».

Откуда берутся силы у этой (ну, как не вспомнить и не употребить журналистский штамп!), да — Дюймовочки! В 2009 году снялась в десяти фильмах, а в 2012-м — в двенадцати! Наверное, это еще детская закалка, ведь родители старались всесторонне развивать дочку: до 3-го класса училась в хореографическом училище, посещала детско-юношескую школу по акробатике, затем занялась народными танцами и в 1998-м поступила в школу-студию при ансамбле народного танца им. Моисеева, через год стала солисткой ансамбля народного танца «Школьные годы». Занималась танцами, можно сказать, профессионально: с 11 лет уже зарабатывала — получала деньги за концерты. А на первый киношный гонорар — за каждый сюжет в «Ералаше» платили 500 рублей — купила себе огромный конструктор «Лего». Так что вкалывать не по-детски Ольге Кузьминой не привыкать. Она и беременная снималась в любимой «Кухне». Страдая токсикозом, нюхала убийственные для ее состояния запахи

жареной рыбы, лука, чеснока — на съемках этого сериала все по-настоящему парится и жарится в кадре. По сценарию ее Настю обливали кетчупом, заставляли дегустировать не самые желаемые блюда, а самой Оле все время хотелось пирожных «Птичье молоко». Кстати, когда Ольга была в положении, ее хоть и небольшой живот приходилось скрывать, так как по сценарию Настя беременной не была. А вот когда Ольга родила, по сценарию «забеременела» официантка Настя. И тут, быстро пришедшей после родов в прежнюю форму, Кузьминой сшили поролоновый живот, а она еще придумала пуговицу пришить посередине — получился натурально выпирающий, как у беременных, пупок.

Так вот, в июне 2013 года Ольга Кузьмина стала счастлива абсолютно: к любимому мужу Алексею прибавился любимый сын Гордей. Такое необычное и нетипичное имя принесла в семью Олина двоюродная сестра — тренер по акробатике. Она рассказала, что одного из ее воспитанников зовут Гордей, что долго не могла запомнить его имя и все время переспрашивала, в конце концов оно ей очень понравилось и предложила сестре назвать так сына. Оля посоветовалась с мужем, и решение в пользу Гордея было принято. Интересно, как они назовут еще двоих, ведь Ольга мечтает, чтобы в семье было трое детей. А почему бы и нет, если муж во всем ее поддерживает, а когда необходимо, уравнивает ее экспрессивный характер, ведь он профессиональный психолог. Познакомились они в той самой Академии славянской культуры, куда Ольга поступила от отчаяния и где Алексей учился на факультете психологии. Сейчас он работает старшим психологом в ОМОНе. «Леша — моя первая, самая настоящая любовь! — до сих пор с восторгом говорит о муже Оля. — Он не просто мне во всем помогает, он даже вместе со мной по ночам не спал, когда я кормила Гордея. Я кормлю, а Леша сидит на кровати — из солидарности. А какая свадьба у нас была на Бали! Мечта — прямо на пляже! А какую сказочную детскую комнату он сделал, пока я была в роддоме! Мне очень повезло с мужем! Леша — лучший мужчина на свете!» На вопрос: а не ревнует ли Алексей Ольгу к работе и конкретно к ее партнерам-любownikам по фильмам — Ольга смеется и рассказывает эпизод съемок сериала с говорящим по теме вопроса названием — «Столица греха»: «В первый же съемочный день режиссер решил снимать постельную сцену, моим партнером был Дмитрий Нагиев. Не успели мы с ним познакомиться, а наши персонажи уже должны целоваться, и вот только я рот открываю, Нагиев достает из кармана баллончик с освежителем дыхания и пшикает мне. «Это профессионализм, — говорит и пшикает себе тоже, — вот теперь можно играть». Ну, какая уж тут ревность — кино!

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Еще до войны это было. Иван Михайлович Лобанов работал в школе учителем математики. Сам он окончил школу в своем селе, потом учительские курсы, и в глухой деревушке Архангельской губернии появился девятнадцатилетний учитель. Школа была в обыкновенной избе, с кухней, большой русской печью, классной комнатой и маленькой комнаткой для учителя. Но там уже жила учительница Ольга Семеновна, и Иван поселился на кухне. На новом месте он быстро обжился. С утра занимался с детишками 1-3-х классов, а потом — за ружье и в лес. Возвращался с дичью или рыбой. Ольга вела хозяйство. Постепенно привыкли друг к другу да и поженились. Ольга старше была на десять лет, но их это не смущало: молодые оба, кровь бродит — вот и любовь. Жили дружно, вскоре родилась дочка Дашутка. Иван в ней души не чаял. Скоро Ивана в институт направили, где учились всего два года. А после вуза молодой математик получил направление в школу в большой город. И семью перевез. Только что-то изменилось в отношениях с Ольгой — то ли отвык за два года, то ли разница в возрасте сказалась, но холоднее стали они друг к другу, особенно Иван. Не ссорились, но и прежнего тепла не было.

Как-то свалила Ивана ангина тяжёлая: температура под сорок, бред... Ольга испугалась, вызвала врача. Пришла молодая, только после института, Ирина Петровна — серьезная, внимательная.

Иван как глянул на ее волнистые волосы, огромные серые глаза — и погиб. Любовь нахлынула, как летний ливень, смывая все прежние чувства.

— Не ходи ко мне, Ваня, — просила Ирина, — у тебя семья, нехорошо это.

Понимал он, что нехорошо, а поделать с собой ничего не мог. Да и Ирина полюбила его. Стали они жить вместе. Иван очень хотел детей, а Ирина не хотела возиться с пеленками. Ей бы посидеть в тишине с книжкой, на обед картошки «в мундире» сварить — и довольно. Но Ивана любила и уступила. Родился у них сын Юрий.

Гордый отец готов был жену на руках носить, с Юркой возился каждую свободную минуту. А Юрка беспокойным рос, часто плакал, плохо спал. Ирина сердилась. И привез Иван из деревни чужую бабушку. Тяжело было в те годы в деревне, многие рвались в город — если не на завод, так хоть в няньки к кому устроиться. Бабушка оказалась доброй, умелой, быстро не только Юрку, но и кухню в свои руки забрала. Накормит малыша, и спит он себе спокойно. Ирина вздохнула свободно. И когда второй сын родился, сразу его в бабушкины руки передала. А Саш-

ка на мать был похож и стал ее любимчиком на всю жизнь.

— Ну и хватит, Ваня, нам детей. Не хочу больше.

— Да ты что? — удивлялся Иван. — Двое — это же мало! Да и дочку нам надо.

— Нет, нет и нет! — отрезала Ирина. — Никого не хочу, ни сына, ни дочь!

Не понимал ее Иван. Сам вырос в большой семье, детей любил и считал, сколько Бог дает, столько и хорошо. Одно грызло Ивана: то, что он, вроде, двоеженец. С Ольгой не развелся, сердце к Дашутке рвалось. И новую семью любил без памяти. Пере-

шептала нежных слов. Зато у бабушки она стала любимцей.

— Дитятко мое, золотое, давай-ка умоемся, а то, вишь, вся в каше. — И обе смеялись.

Время шло. Светка подрастала. Братья любили ее. Была она не капризная, веселая, любознательная и с вопросами только к братьям приставала или к отцу. И читать, и писать, и считать от братьев выучилась.

А потом война. Отец был на фронте. Бабушка уехала в деревню к племяннице.

Когда прощалась, Светку обнимала, плакала и все приговаривала: «Дитятко ты мое бедное! Хоть-

платья».

— Новенькая, — кричат, — тетя Маша, у нас новенькая!

— Да вижу, — улыбнулась няня и обняла Светку, — вишь, какая лохматая! Ничего, сегодня острижем.

Светка прижалась к няне, сердечко стучало.

«Как хорошо. Ну почему мама меня никогда не обнимает?! Может, мне здесь разрешат остаться?»

Но спустя час они уже ехали дальше, в другой детдом. Там, не привыкшая к ласкам, она особенно не горевала. За три дня со всеми перезакомилась, записалась в два кружка. Все ей было интересно, училась легко. Летом уехали домой. Все чаще Светка стала обращать внимание, что к подружкам мамы не так относятся — и обнимут, и о школе расспросят, и расцелуют.

«Почему меня мама никогда так не встречает?» — переживала Светка.

Потом успокоится. Видно, уж она такая уродилась. Но так хотелось ласки!

Шли годы. Выросла Света, окончила институт, вышла замуж и приехала снова к родителям.

Мать упорно настаивала, чтобы молодые жили отдельно. Скоро им, как молодым специалистам, дали комнату. С соседями жили дружно. Через год родилась дочка, Леночка. Из роддома их мать забирала, привезла в их квартиру. Светка в растерянности оглядывалась. Не ожидала, что их с доченькой так встретят. Муж в командировке, в доме не убрано, еды никакой. Вдруг Леночка заплакала. Света к ней — мокрая.

— Мам, помоги Леночку перепеленать!

— Нет-нет, что ты. Я не умею и боюсь их, этих маленьких, — и тут же дверь хлопнула — исчезла бабушка. Светка, уже ничему не удивляясь, вздохнула.

— Ничего, Леночка, сейчас мы с тобой сами все сделаем. Вот так, мокрое уберем, потом мамочка все постирает, а девочку, мою крошечку, завернем во все сухонькое, тепленькое, — приговаривает Светка, а у самой руки дрожат, как удобнее взять кроху, не знает.

— Вот когда ты, доченька, вырастешь, и у тебя родится своя дочка, я к тебе обязательно приеду и помогу — будем вместе ее пеленать, купать. Вот ты и улыбнулась, умница. Никогда не падай духом, люди разные бывают. А я тебя очень-очень люблю, и все у нас будет хорошо.

Когда Леночка подросла, уже четыре года ей было, Михаил предложил поехать в Сибирь, там стройки шли большие. Оба романтики, энергия так и рвется наружу, быстро собрались и уехали.

Очень скоро получили квартиру, были счастливы. Сынишка родился. Только вот умер отец Светки — Иван Михайлович — и



Галина ОРЛОВА

ПОЛЮБИ МЕНЯ, МАМА!

хали они с Ириной в другой город. Но иногда Иван ездил навещать Дашутку. И когда она обнимала отца и говорила о своих делах девчачьих, сердце кровью обливалось. Ольга встречала его ласково, надеялась вернуть в семью заблудшего мужа. Иван иногда не выдерживал и оставался ночевать. Но к Ирине тянуло как магнитом, и побыв с Дашуткой день-два, он мчался к Ирине и сыновьям. Ирина не ревновала к жене, или виду не показывала, боялась, как бы не ушел к жене. На любовь отвечала любовью, но на ребенка не соглашалась. Както, вернувшись от Ольги, Иван ночью нежно обнял Ирину и стал целовать, гладить.

— Нет! — отпирнула от него Ирина. — Я сказала: не хочу больше детей, никаких!

— А я сказал, что хочу дочку! Значит, так и будет! — вскипел Иван.

И скоро у них появилась дочь.

— Светочка моя, солнышко, — радовался отец. Ирина к девочке относилась холодно, почти не брала на руки, не ласкала, не

бы отец живой вернулся!»

И Светка рыдала — для нее это была БАБУШКА. Других она никогда не видела и не знала.

Наконец кончилась война. Отец демобилизовался и повез семью на юг, в станицу на Дон.

«Семья изголодалась за войну, а в селе легче будет с продуктами. И река рядом, рыба будет», — думал Иван. Только все не так вышло. Год был засушливый, неурожайный. Своего огорода не было — приехали в июле — а жители ничего не продавали, самим бы выжить. Отец первым начал падать в голодные обмороки, затем и отец, и мать тяжело заболели, и детей, всех троих, отправили на полгода в санаторный детский дом.

Зима. Ехали на лошадях. По пути на ночевку пустили их в детский дом. Даже поужинать дали — в тарелке с водой, пахнувшей рыбой, плавал кусочек картошки — уха.

Утром пошла Светка в девчачий туалет умываться, а там девочка полно, все наголо стриженные, в одинаковых фланелевых

стала она часто беспокоиться — как там мать одна, пенсионерка уже, вдруг заболит... Шесть лет прожили в Сибири и все же решили ехать домой. Светка рыдала — так ей не хотелось уезжать от этих красот — от Байкала, от тайги, от снега искрящегося. Как хорошо всей семьей по тайге на лыжах бродить, даже трехлетнему Женке лыжи купили. Но тревога за мать не давала покоя, и поехали они опять в теплые края. Ирина встретила холодно:

— Ищите себе квартиру, я хочу одна жить и не желаю быть вашей домработницей.

Светка просто онемела — она так за мать волновалась, а тут такая встреча. Что делать? Квартир хороших тогда не сдавали, летнюю хижину крохотную с печкой посередине — это всё, что можно было найти. А тут еще Ирина узнала, что Света с Мишей ждут третьего ребенка.

— Ну, уж нет! — резко сказала она. — Этот пискля мне не нужен!

— Ладно, мам, мы уйдем. Только подумай, ты стареешь, помощь нужна. А Миша, если узнает, точно сюда больше не войдет.

От всех этих переживаний случился у Светки выкидыш. Мать смирилась, но себя особо не утруждала. Леночка в школе, Женя в садике, вечером они с роди-

телями.

Братья приезжали каждый год поглядеть мать: дня на три-четыре. Как-то в окно Ирина увидела, что идет любимый сын.

— Сашенька приехал! — И такая радость, такое счастье в глазах! И опять стало горько на душе у Светы: — Хоть бы раз в жизни назвала меня Светочка, Светик или хотя бы Светка — нет, только строго официально: Света или Светлана.

Так и жили. Дети выросли, разлетелись, свои гнезда свили. А на Светку новое горе навалилось. У Миши рак обнаружили, мать упала и сломала шейку бедра. Стало у Светы двое лежачих больных.

Миша очень тяжело болел. Дети часто приезжали, а последнюю неделю не отходили от отца.

В 58 лет его не стало. Матери было уже за девяносто, поднимать ее на ноги надежды не было. Но она была терпеливой и некапризной больной, Свете заботы даже помогали меньше думать и плакать, вспоминая Мишу. Однажды приехали Саша с женой. Та все щебетала:

— Ой, Света, ты так измучилась, тебе надо куда-то поехать отдохнуть.

— О чем ты говоришь? — по-

жимала плечами Света.

— Вот я приеду летом, а ты поезжай на море, отдохни. — И опять с Сашей унеслись куда-то.

Света зашла к матери, а та плачет.

— Не бросай меня, даже если они придут, не бросай. Они же ничего не умеют... Прости меня, прости...

— Да что ты, мама, никуда я не собираюсь, не беспокойся.

А за что мать прощения просила, так и не поняла. Через два месяца похоронили мать, и такая тоска напала, хоть волком вой. Света старалась отвлечь себя, что-то делать. Как-то перебирала бумаги матери: старые письма, отцовы фотографии с фронта, документы, и попало ей в руки ее свидетельство о рождении. Развернула Светлана лист и в глаза бросилась запись:

«отец: Лобанов Иван Михайлович

мать: Лобанова Ольга Семеновна».

Задрожали руки, потемнело в глазах, разом всплыли все детские обиды, жестокие слова: «...этот пискля...».

Мать с отцом так и не зарегистрировались и была Ирина всю жизнь Поляковой.

Три дня у могилы Лобанова Ивана Михайловича рыдала пожилая женщина.

— Папка, любимый мой папка! Кто я? Кто моя мама? Ты же любил меня. Почему ты мне не сказал? Я бы поняла тебя. Какая она — моя мама? Хоть бы фотографию увидеть. Папка...

Вернемся в 1937 год. Ирина упорно не хотела ребенка. Однажды Иван ездил проводить Дашутку и вернулся с годовалой девочкой на руках.

— Вот. Это моя дочь, Светлана. Теперь она и твоя дочь. Ну-ка, Светка, иди к матери!

Светка отшатнулась от сердитой незнакомой женщины и горько заплакала. У бабушки-няни слезы. — Ну, что ты, дитятко, иди-ка ко мне.

И Светка пошла, лепеча: «...Ба...ба...ба...»

— Ну да, бабушка я, пойдем-ка, милая, я тебя кашкой покормлю.

— Вот так, Ирина, ты знала о Светочке, и нечего от нее шарашаться. С Ольгой я расстался навсегда. Решили никогда больше не встречаться. У нее Дашутка, у меня Светочка. Завтра же переезжаем в другой город, и чтобы ни одна душа не знала, что Света тебе не родная.

А из души Светланы Ивановны не уходила боль.

— Мама! Какая ты? Почему ты отдала меня?..

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

газету **60672**
На журнал (индекс издания)
АБОНЕМЕНТ «Веста-М»

количество комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому
линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **60672**
(индекс издания)
ПВ место литер

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

		город
		село
		область
		район
		улица
дом	корпус	квартира

Фамилия, И.О.



ПОГОВОРИТЬ?!

Сын просит купить ему волнистого попугайчика и уверен, что научит его говорить. Мне не хочется, чтобы его первый в жизни эксперимент оказался неудачным. Правда ли, что любого волнистого попугайчика можно научить разговаривать?

Не разговаривать, а воспроизводить услышанное. Волнистые попугайчики — прекрасные имитаторы любых звуков, в том числе и человеческого голоса. Они усердные ученики, и многие из них с успехом обучаются воспроизведению человеческой речи. К тому же попугайчики часто запоминают не только слова, но и ситуацию, в которой они произносятся, поэтому создается впечатление, что они говорят осознанно.

Поскольку самцы волнистых попугайчиков обучаются быстрее и лучше, чем самочки, советуем купить сыну самца в возрасте до года. Прежде чем начинать обучение, следует дать птице привыкнуть к новому дому и хозяевам. Когда попугай перестанет вас бояться, ста-

нет садиться на руку, можно приступать.

Обучением придется заниматься либо Вам, либо сыну, высокие голоса попугаи воспринимают лучше, поэтому женщины и дети больше подходят на роль учителей.

Постарайтесь объяснить сыну, что процесс обучения потребует от него времени и усилий. Невозможно научить попугая имитировать речь, если подходить время от времени к клетке и говорить: «Попка — дурак!» Для этого есть определенные правила.

● Заниматься обучением должен один и тот же человек. Это не значит, что время от времени остальные члены семьи не могут произносить слов, которым учат попугая, но занимается один человек.

● Урок должен длиться не менее 10-15 минут ежедневно в одно и то же время. Лучше это делать утром или вечером перед тем, как вы дадите птице корм. Раз в неделю следует заниматься на протяжении 40 минут.

● Во время занятий никакие посторонние звуки не должны отвлекать «ученика». Кроме того, из клетки следует убрать все отвлекающие предметы: качели, зеркальце, колокольчик.

● Начинать следует с простых и коротких слов, не более 2 слогов, произносить их громким и ровным голосом.

● Попугаи лучше запоминают слова, в которых присутствуют шипящие звуки — «ш», «щ», не зря их обычно называют Кешами. Вы можете придумать имя своему питомцу и начать обучение с него. Лучше, если имя перна-

того питомца будет Гоша, Кеша, Тиша. После шипящих птицы довольно легко запоминают слова со звуками «и», «а», «е», «о», «к», «р», «п», «т». Для первых слов лучше выбирать те, в которых есть эти буквы.

● Если попугайчик станет произносить слова, пропуская слоги, поправляйте его, произнося слово полностью, а не только пропущенный слог.

● Некоторые хозяева на время урока накрывают клетку покрывалом. Лучше этого не делать. Попугай вряд ли лучше сосредоточится, скорее заснет.

Способный попугай довольно быстро запоминает слова. Когда он будет произносить 10-15 слов, можно приступать к обучению фразам.

Обученный попугай может и самостоятельно выучить часто употребляемые в доме слова и выражения, например, «Привет», «Алло», «Пока». Поэтому желательно не употреблять в присутствии питомца те выражения, которые вы не захотите услышать от него впоследствии.

Специалисты советуют научить уже умеющего имитировать звуки попугая произносить ваш домашний адрес или номер мобильного телефона. Эти знания повысят шансы вернуть случайно вылетевшего в форточку любимца.



ВОН ИЗ ДОМА!

Мы купили сыну пару джунгарских хомячков. Все было прекрасно. Не сразу, но парочка поладила. Теперь они ждут потомство и от дружеских отношений не осталось и следа. Самочка гоняет бедного папу по клетке, таскает у него из домика бумажки, навалила на свой домик уже целую гору. Из-за такого отношения пришлось самца отсадить. Надо ли разделять пару на период выведения и воспитания потомства, или это наша самочка просто со страху так себя ведет?

Вы описали часто встречающееся у самок джунгарских хомячков поведение. Пара может прекрасно ладить, вместе строить гнездо и готовиться к появлению потомства, но потом самка начинает вести себя довольно агрессивно. Но отсаживать самца в другую клетку не надо. Дело в том, что папы у хомячков этой породы принимают активное участие в процессе родов — согревают тех малышей, что уже родились, пока мама рождает остальных. Они также помогают самке ухаживать за подрастающим поколением. А то, что самка гоняет «мужа» по клетке и разоряет его дом, не страшно. Такое поведение характерно для нее за несколько дней до родов, и потом сразу проходит.



НА ГОЛОДНОМ ПАЙКЕ

Вода в нашем аквариуме почти всегда мутноватая, рыбки часто гибнут. Мы их кормим, постоянно работает компрессор. В чем же дело?

Скорее всего, причина помутнения воды и гибели рыбок в том, что Вы их перекармливаете. Остатки корма в аквариуме начинают гнить, и от этого вода мутнеет.

Выход прост: посадите своих питомцев на голодную диету. Оставьте их на несколько дней вообще без еды. Пусть они доедают то, что осталось в воде. Обычно излишков корма рыбкам хватает не то что на несколько дней, а иногда на несколько недель. Совсем не давайте никакого корма хотя бы в течение 5 дней, а потом внимательно следите за степенью мутности воды и, пока она не станет более прозрачной, кормите рыбок раз в день и очень скудно. Не волнуйтесь, с голоду рыбки не погибнут, а вот от гнилостных процессов, вызванных разложением недоеденного корма, вполне могут.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9

Главная книга христиан	Глубокий вырез на платье	Монарх	Цветок из песни Ротару	Плод с бахчи	Шерсть овцы	Размолотое мясо	Раритет	Раритет	Раритет
Белый гриб	Образ, воплощенный актером	Римская богиня любви и красоты	Несбыточная мечта	Склад фигуры, выправка	Вид ивы	Слой крема на лице	Горы между Европой и Азией	Двоюродная сестра	Монах
Комнатная собачка	Прихоть	Спуск на лыжах зигзагом	Стрижка квадратом	Одежда женщин Индии	Не в свои ... не садись	Родовая община	Глубоко личное дело	Финская баня	С милым ... и в шалаше
Грузинский суп	Водопад, текущий уступами	Краска для ногтей	Песня из оперы	Телега в ауле	Заявление в суд	Один круг танца	Пчелиные ячейки	Выехать на ... природы	Задняя сторона туловища
Парусник для прогулок	Награда победителю	Свернутый в трубку пирог	Кумир	Греческая богиня войны и победы	Судьба, случай	Тонкая блестящая ткань	Яблочный праздник	Солнце на лето, ... на мороз	Пчелиный клей
Две линзы в оправе	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
О	З	К	Ч	К	О	Р	Б	А	Р
Яблочный праздник	Р	С	О	Л	Ч	С	О	Л	Ч
С	П	Ч	М	А	Р	Т	У	К	А
К	Р	О	Л	Ч	С	О	Л	Ч	С
А	Р	О	Л	Ч	С	О	Л	Ч	С
С	О	Л	Ч	С	О	Л	Ч	С	О

Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: бигуди, азарт, берлога, любовь, агат, пест, вино, тело, вальс, греза, болеро, слюда, демон, Обь, зал, брак, проба, салями, анис, ядро, Нева, мисс, бедро, шашки, игра, дно, аул, буква, кукла.

По вертикали: обрат, год, радуга, бархат, лечо, терем, баобаб, гном, роман, погон, индюк, драже, бисер, свекр, вода, флот, басма, Васья, шок, забава, лама, иллюзия, ишак, ревень, да, мускул, оскал, сила.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

Опытная теща лекарства, купленные для нее зятем, сначала пробует на животных.

☺ ☺ ☺

Теща дочке:

— Твой муж показался странным мне еще в загсе, когда тебе на палец оба кольца надел.

☺ ☺ ☺

Блондинка стоит и задумчиво смотрит на эскалатор.

— Что она делает? — удивленно спрашивают прохожие.

— Ступеньки считает...

☺ ☺ ☺

— Ну что ж, зятек, с праздником тебя?

— С каким это еще праздником, мама?

— Да вот, срочно уехать надо.

☺ ☺ ☺

Люблю, когда теща правильная! Не орет на тебя, смотрит вместе с тобой футбол, после работы может попить пивка. Вот тесть — правильная теща!

☺ ☺ ☺

Женская месть. Узнав, что ее бывший муж собирается жениться на молоденькой соседке, отомстила ему с чисто женским коварством: вышла замуж за отца соседки и стала своему бывшему мужу тещей!

☺ ☺ ☺

Жена говорит мужу:

— Дорогой, я уезжаю на недельку к маме. Что мне для тебя сделать?

— Этого уже вполне достаточно.

☺ ☺ ☺

В том, что моя семья распалась, виноваты оба в равной степени: 50% — жена, 50% — теща.

☺ ☺ ☺

Одна блондинка — другой:

— Я сделала себе вторую дырку в ухе!

— Ну и как, теперь лучше слышно?

☺ ☺ ☺

Одна блондинка другой:

— Вот, купила доллары...

— А что не евро?

— Доллары дешевле...

☺ ☺ ☺

Врач в психбольнице разгадывает кроссворд:

— Так... «Остров, на котором родился Наполеон»...

Обращается к пациенту:

— Эй, слышь, ты где родился-то?..

☺ ☺ ☺

— Доктор, не знаю, как выразить вам мою благодарность!

— С тех пор, как человечество придумало деньги, это перестало быть проблемой...



Когда-то на российских просторах в изобилии не только рыбка водилась, но и... рецепты ее приготовления. Уж в чем в чем, а в «рыбном застолье» предки наши толк знали и блюда готовили отменные — как говорится, и для дома, и для царского стола! К сожалению, в не столь уж давние года и рыбки на нашем столе поубавилось, и рецепты, за ненадобностью, почти забылись. А Ее Величеством Ухой стали называть унылый суп с рыбой!..

Времена на дворе нынче другие, а значит, пора и вернуть утерянное: умело, по правильному рецепту, приготовленные да красиво сервированные, блюда рыбные не только столу украшение и желудку наслаждение, но и душе — отрада!

Наш новый спецвыпуск составили рецепты приготовления «вкусной рыбки» — от простых блюд до изысканных, по силам хозяйкам и опытным, и юным! Мы постарались угодить всем, кто неравнодушен к «рыбному» столу, всем любителям рыбки красной и белой, речной и морской, крупной и мелкой, вареной и соленой, запеченной, зажаренной, а главное, вкусной и... очень вкусной!

Читайте! Готовьте! Наслаждайтесь!

Спрашивайте спецвыпуск в киосках вашего города.
Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ В СЕНТЯБРЬСКОМ
НОМЕРЕ:

- ◆ Плоскостопие и его последствия
- ◆ Инсульт: жизнь продолжается
- ◆ Нейродермит под контролем
- ◆ «Вкусная» зависимость
- ◆ «Осложнения» после отпуска
- ◆ И многое другое...

В продаже
с 29
августа



ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России»
Газеты и журналы.
Второе полугодие 2015



В каталоге
«Почта
России».
Второе
полугодие
2015

15510

60673

Сентябрь
2015

ISSN 1818-7684



15009



9 771818 768369